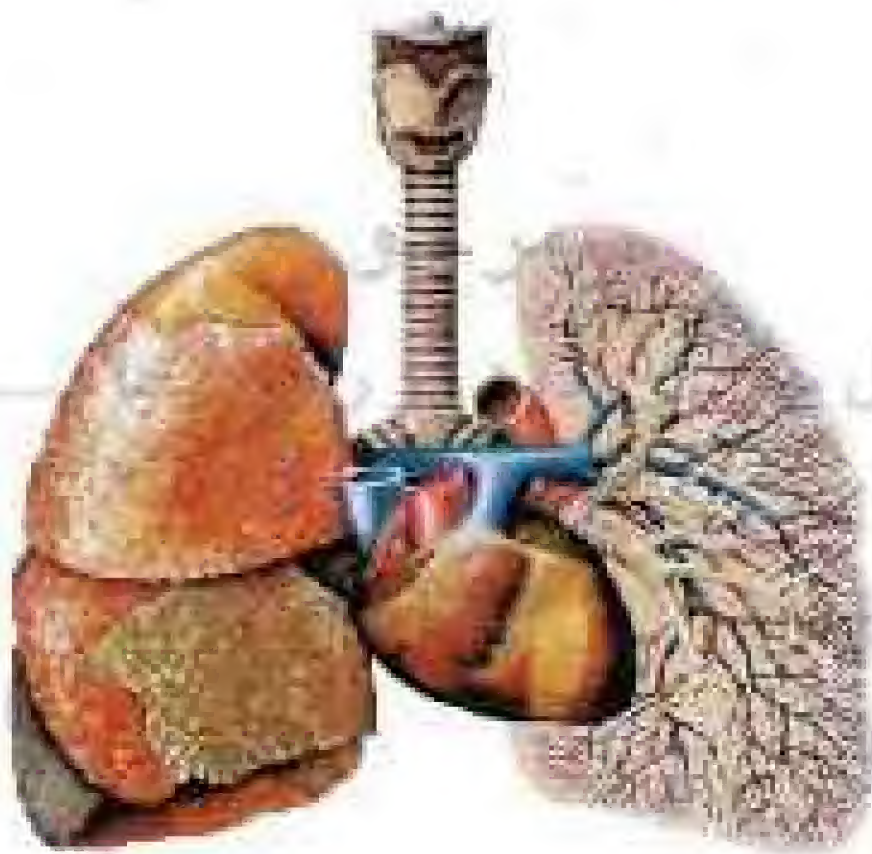


# یوگا اور دم



www.iqbalkalmati.blogspot.com

ڈاکٹر فتح علی خان

## فہرست

24	حاملہ خواتین	5	تخن ہائے گفتنی
25	خون کا ٹیسٹ	7	دمہ کے مریض اور خوف
26	دمہ کی تشخیص کے ٹیسٹ	8	دمہ اور ہجیمہ پروے
27	باڈی بکس	9	باقی کھانسی
29	دمہ کے مریض اور ماحول		مرض دمہ کے بارے میں
30	الرجیز کا طریقہ واردات	10	غلط مفروضے
31	ہسٹامین کی خصوصیات		الرجی پیدا کرنے والے عوامل
32	زرغل	12	اور امراض
33	موٹی تخیر و تبدل	17	ہمارا مدافعتی نظام کا
33	بچہ پوندی	18	مدافعتی نظام کا غلط اقدام
34	گرد و غبار	19	سخت ورزش
35	باریک ریگٹے والے کپڑے	20	انفلکشن
35	تمباکو نوشی	21	جذبات
35	اشیائے خورد و نوش سے الرجی	22	دمہ کی تشخیص
37	نئی تحقیقات	23	آپ کا بچہ

## خُن ہائے گفتنی

یہ دعا گو نہ صرف فن یوگ کا طالب علم ہے بلکہ ہو میو فزیشن بھی ہے۔ چنانچہ ہو میو فزیشن کے نا طے بے شمار دمہ کے مریض اس فقیر کے پاس بغرض علاج آنے اور کئی مریضوں کو حق تعالیٰ نے شفا دی اور بعض جو مکمل طور پر شفا یاب نہ ہو سکے ان کے دورہ کی شدت و مدت ضرور کم ہوئی اب بھی ہمیں امید ہے کہ حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے وہ بھی ایک نہ ایک دن ضرور شفا یاب ہو گئے۔

نہیں مایوس میں ساقی تری چشم عنایت سے

یہی فصل غمزاں ہوگی ہمارا گلستان میری

یوں علاج کے دوران فقیر کو کئی آشفتاقت اور تجربات ہوئے۔ بعض امراض کے بارے میں جن میں مرض دمہ بھی شامل ہے عوام یہی سمجھتے ہیں کہ یہ لا علاج مرض ہے اور انہیں مقدر سمجھ کر ان سے سمجھوتا کیا جائے۔ اور مریض کو اس کے حال پر چھوڑ دیا جائے۔ یہ ایک غنی سوچ ہے۔

حق تعالیٰ لا شانہ نے تمام امراض کا علاج پیدا فرمایا ہے مگر ہم اپنی کم علمی کے باعث ان امراض کے علاج تک رسائی حاصل نہیں کر پائے۔

ہے مرض وہ کو نہا جس کا نہیں ہوتا علاج

میں یہ کہیے درود دل کو چارہ گر سمجھا نہیں

اب مرض دمہ ہی کو لیجئے اسے بھی ناقابل علاج سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں کیونکہ ہمارا تجربہ ہے کہ بعض مریض تو جلد اس مرض سے مکمل طور پر شفا یاب ہو جاتے ہیں

123	کمان انداز نشست	42	آٹو ناکس ٹروس سسٹم
125	یوگا مدر انداز نشست	43	کیمپوٹھیک ٹروس سسٹم
131	کمر کا تکاؤ	53	کیا دمہ نفسیاتی مرض ہے
139	ہومیو پیتھک علاج	54	دباؤ اور تکاؤ
143	ہومیو پیتھی اور کیس فیکٹنگ	63	عمل تشف کی میکائیت
	قوت مدافعت بڑھانے	65	سانس کی مشق
145	کے طریقے	69	تو بھی تیندیا پہنا ٹرم
146	جلدی امراض کی ہسٹری	73	انداز ہائے نشست
146	مرطوب موسم اور دمہ کے مریض	75	فن یوگ
147	خشک آب و ہوا اور دمہ کے مریض	79	نیم کنول
147	سردی لگ جانے سے دورہ دمہ	83	کپل بھاتی
147	بدنمشی اور پیٹ کی خرابی سے دمہ	84	داحوتی
151	مختلف مریضوں کے ہسٹری کیس	89	عمل سخیل
154	ہومیو پیتھک علاج	95	لٹری انداز نشست
155	انداز انیساط قلب		یو دھیا نہ انداز نشست
162	اختتام کتاب	103	
		109	دپریتا کرنی انداز نشست
		115	کویرا انداز نشست



مگر جوہ بعض مریضوں کے معاملے میں مرض کی مدت اور اس کی شدت کم ہوتی ہے۔  
یہ ایک ہی چیز رشتہ ہے۔

عام طور پر دمہ کو پیچیدہ دلوں کا یا نفسیاتی مرض سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے جدید تحقیقات کی رو سے یہ مرض ہمارے دماغ کے ایک خود کار نظام سمجھتی ایک نروس سسٹم Sympathetic Nervous System کے بگاڑ کے باعث وقوع پذیر ہوتا ہے۔

دماغ کا یہ خود کار نظام یا تو موروٹی طور پر ضرر رسیدہ ہوتا ہے یا بعض عفونی امراض Infectious Diseases کو طاقورادہ کی ذریعے و بادینے سے ماؤف ہو جاتا ہے۔ اس تھوری پر تفصیل سے بحث کی گئی ہے۔  
ہمیں امید ہے اس کتاب کے مطالعہ سے نہ صرف قارئین بلکہ اطباء بھی استفادہ کریں گے اور اس فقیر کو جانے خیر سے یاد فرمائیں گے۔

فیض الاسلام

گدائے گوشہ نشین

العبیدہ ڈاکٹر فتح علی خان

(ذمی ایچ ایم ایس۔ آراچہ ایم پی)

گلستان جوہر کراچی۔

30 جون 2002ء

## دمہ کے مریض اور خوف

کیا آپ تیز ہوا سردی گرمی خوشبو بدبو کو حواس مبصر حیاں چڑھنے، تھوڑا لگا کر بننے، پالتو جانور مثلاً گائے، بھینس، بھیڑ، بھری، کتے، بلی اور مختلف خواہجہورت پرندوں سے خوف زدہ ہیں؟

جی ہاں! پوری دنیا میں ایسے بے شمار افراد موجود ہیں جو مندرجہ بالا موکی حالات ماحول اور مختلف اشیاء اور جانوروں سے خوف زدہ رہتے ہیں۔ ان کا خوف حجابہ کیونکہ جو کسی ایسے حالات وقوع پذیر ہوتے ہیں اور وہ ان کی زد میں آتے ہیں ان پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے۔ اور وہ جان کنی کی ہی اذیت سے دوچار ہو جاتے ہیں اور مختلف ادویہ کا سارا لیکرو تھقی طور پر اس اذیت سے نجات پاتے ہیں مگر وہ ہمہ وقت اس خوف میں مبتلا رہتے ہیں کہ ان پر کسی بھی وقت دمہ کا حملہ ہو سکتا ہے۔ انجام کار وہ ہمہ وقت خوف زدہ، کمزور، نڈھال، پریشان، آشوب خاطر اور سخت مایوسی میں مبتلا رہتے ہیں۔

یہ بد قسمت افراد بعض اوقات اپنا پیشہ تک چھوڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات انہیں اپنی جائے رہائش تبدیل کرنی پڑ جاتی ہے۔ اور اکثر ایسے دوستوں سے کنارہ کش ہو جاتے ہیں۔ جو قریباً کو نوش کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ کوئی بھی خوشبو جو عام طور پر دماغ کو تروتازہ کر کے فرحت بخشتی ہے ان کے لئے جان لیوا لگتا ہے۔ ہو سکتی ہے۔

## دمہ کے حملہ کے وقت کیفیت

دمہ کے حملہ کے وقت مریض سینے میں جکڑن محسوس کرنے کے ساتھ



ساتھ سانس خارج کرنے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ کھانسی تکلیف میں مزید اضافہ کر دیتی ہے۔ مریض چاہتا ہے کہ وہ کھانسی کو کسی طرح بلغم خارج کر دے مگر وہ ایسا نہیں کر سکتا اس کو شش میں وہ نڈھال ہو جاتا ہے۔ موت قریب نظر آنے لگتی ہے اور وہ سخت خوف زدہ ہو جاتا ہے اور عجیب بات یہ ہے کہ ایسی حالت میں اسے غصہ بہت آتا ہے مگر کس پر غصہ؟ یہ اسے خود بھی معلوم نہیں ہوتا۔ کھانسی، تنگی، سانس لینے میں جکڑن اور خرخراہٹ Wheezing کی خاص آواز دیگر امراض میں بھی آتی ہے مثلاً -

☆Systic Fibrosis

☆Emphysemia

☆Chronic Bronchitis

☆Heart Failure

☆Lung Cancer

### دمہ اور پھیپھڑے

آسان زبان میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ دمہ ایسا مرض ہے جس میں بوجھ پھیپھڑے صحیح طور پر کام نہیں کرتے پھیپھڑوں میں موجود نہ صرف ہوا کی بڑی نالیاں Bronchi بلکہ چھوٹی نالیاں Bronchioles بھی بوجھ تک ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ ان کی راہ سے تازہ ہوا کی آمد وشر Respiration متاثر ہو جاتی ہے اور مریض پر تنگی، سانس لینے میں دشواری، بے ہوشی، جھانکنا، سانس لینے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

دمہ کے مریض کے پھیپھڑے ماحول سے شدید اثر پذیر ہوتے ہیں اور ماحول

کی معمولی سی تبدیلی سے متاثر ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ ہوا کی نالیاں سکڑ کر Swell جاتی ہیں جن کے باعث تازہ ہوا کی آمد وشر سخت متاثر ہوتی ہے اور تیسری وجہ گاڑھی رطوبت کا پیدا ہو کر ہوا کی نالیوں کو بند کر دینا ہے۔

### دورہ کے وقت

دورہ کے وقت مریض پوری قوت سے ہوا کی آمد وشر کو تارل کرنا چاہتا ہے مگر چونکہ ہوا کی نالیاں تقریباً مندرجہ بالا وجوہ کے باعث بند ہوتی ہیں اس لئے ہوا کی آمد وشر کو تارل کرنے کی کوشش میں مریض نڈھال اور پسینے میں شرابور ہو جاتا ہے۔ دمہ کے مریض کے لئے سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑوں میں موجود ہوا کو باہر کیسے خارج کیا جائے جبکہ ہوا کی نالیاں سکڑی ہوئی، سوجھی ہوئی اور گاڑھی رطوبت سے بھری ہوئی ہیں۔ چنانچہ بسیار کوشش کے بعد جب کچھ ہوا باہر خارج ہوتی ہے تو ایک خاص آواز جسے ہم ”خرخراہٹ“ Wheezing or High Pitched Rattling Noises کہہ سکتے ہیں پیدا ہوتی ہے۔ مگر دمہ کا حملہ جب کچھ دیر جاری رہتا ہے تو یہ آواز سانس اندر لینے کے وقت بھی پیدا ہوتی ہے اور خارج کرتے وقت بھی۔

### بلغمی کھانسی

بلغمی کھانسی بھی اس وقت آتی ہے جب ہوا کی نالیاں گاڑھی رطوبت سے بھری ہوتی ہیں۔ دراصل کھانسی اس رطوبت کو خارج کرنے کی لاشعوری کوشش ہوتی ہے تاکہ یہ رطوبت ہوا کی نالیوں سے خارج ہو اور ہوا کی آمد وشر تارل ہو جائے۔

عام طور پر معلوم یہ ہوتا ہے کہ مریض سانس اندر نہیں لے پا رہا یا کافی ہوا پیچیدوں میں جارتی ہے حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ دراصل مسئلہ ہوا کو باہر نکالنے کا ہوتا ہے ہوا کو اندر لینے کا نہیں۔

یہ مسئلہ یوں پیدا ہوتا ہے کہ جب کافی ہوا پیچیدوں میں جمع ہو جاتی ہے تو تازہ ہوا صرف اتنی مقدار میں اندر جا سکتی ہے جتنی وہاں چک رہی ہے۔ چونکہ پیچیدوں میں جمع شدہ ہوا Stale Air or Residual Volume کا مریض ذاتی آکسیجن سے بھر پور ہوتی ہے اس کے برعکس اندر جانے والی ہوا کے لئے جو آکسیجن سے بھر پور ہوتی ہے اندر جانے کی جگہ نہیں ہوتی اس لئے جسم کو کافی آکسیجن کی سپلائی کا سامنا ہوتا ہے جس سے تمام جسم متاثر ہوتا ہے اس لئے حملہ جتنی زیادہ دیر رہے اتنا ہی خطرناک ہوتا ہے۔

### مرض دمہ کے بارے میں غلط مفروضے

Stress & Tension	دباؤ اور تناؤ
Psychosomatic Disorders	نفسی جسمی امراض
Guilt	احساس گناہ

یہ بات قطعی طور پر ثابت ہو چکی ہے کہ دمہ نہ تو دباؤ اور تناؤ کے باعث ہوتا ہے اور نہ ہی نفسی جسمی امراض یا احساس گناہ کے باعث، بلکہ یہ ایک موروثی مرض ہے جو نسل در نسل چلتا ہے البتہ یہ عوامل (دباؤ تناؤ، نفسی جسمی امراض وغیرہ) مریض دمہ کو ممیز ضرور لگاتے ہیں۔ مرض دمہ کی اصل وجہ سیمیپیتھٹک ٹروس سسٹم

Sympathetic Nervous System کی ناقص کارکردگی ہے جو موروثی ہے۔ اس نظام کی خرابی کی وجہ سے پیچیدوں میں سخت حساس ہو جاتے ہیں۔ دباؤ تناؤ یا نفسی جسمی امراض سے انہیں ممیز لگتی ہے جس کے باعث ہوا کی نالیاں تنگ ہو کر دمہ کے حملے کا باعث بنتی ہیں۔ اگر کسی شخص کا یہ سسٹم ٹھیک کام کر رہا ہے تو اس شخص کے پیچیدوں میں حساس نہیں ہوتے اس طرح دباؤ اور تناؤ یا نفسی جسمی امراض دمہ کی کیفیت پیدا نہیں کر سکتے البتہ دباؤ تناؤ یا نفسی جسمی امراض کئی دیگر سمجھ میں نہ آنے والے امراض کا باعث ضرور بن سکتے ہیں۔

### حکایت

یہ 1940 کی بات ہے کہ لندن کی ایک حسین دوشیزا اپنے گھر سے بھاگ کر اپنے بوائے فرینڈ کے پاس چلی گئی اور بغیر شادی کے اس کے اپارٹمنٹ میں رہنے لگی۔ یہ 2002ء نہیں بلکہ باسٹھ سالہ پرانی بات ہے جبکہ لندن میں کسی لڑکی کا اپنے گھر سے بھاگ کر کسی بوائے فرینڈ کے ساتھ بغیر شادی کے رہنے کو سخت معیوب سمجھا جاتا تھا۔ کچھ عرصے بعد لڑکی کو دمہ ہو گیا۔ چنانچہ سمجھا یہ لڑکی نے چونکہ ایک سخت گناہ کا کام کیا ہے لہذا احساس گناہ Guilt کے باعث لڑکی کو دمہ ہو گیا ہے ایک ماہر نفسیات نے بھی اس کی تصدیق کر دی اور حملہ دمہ کے وقت خرخراہٹ Wheezing کی آواز کو اندرونی جذبات سے وابستہ کر دیا مگر وہ لڑکی اس انکشاف سے مطمئن نہ ہوئی وہ ایک اور ڈاکٹر کے پاس گئی جو ماہر الرجی Allergist تھا۔ چنانچہ اس ماہر نے مریضہ کے ماحول کی چھان بین کی اور معلوم کر لیا کہ وہ پروں گے مچھنے

Feathers Pillow سے الرجک ہے جس پر وہ سوتی تھی پروں کا وہ نکیہ کمرے سے بنادیا گیا اور سرینہ بھی چنگی ہو گئی۔

### کچھ غلط اور کچھ صحیح مفروضے

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ دمہ کی وجہ الرجی Allergens یعنی الرجی پیدا کرنے والے عوامل ہیں۔ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ 100 فیصد الرجی دمہ کے ذمہ دار نہیں ٹھہرائے جاسکتے۔ کیونکہ جب آپ کا آئنا تک نروس سسٹم صحیح کام کر رہا ہو اور آپ کے پیچھے پورے سخت مند ہوں تو ”الرجی“ ان پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔ یہ صرف اس وقت اثر انداز ہوتے ہیں جب آپ کے پیچھے پورے غیر صحت مند اور حساس ہوں۔

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ پیچھے پورے کی غیر صحت مندی کا ذمہ دار سیمیپیتھٹک نروس سسٹم ہے اسی نظام کی خرابی کی وجہ سے پیچھے پورے مختلف عوامل سے حساس ہو جاتے ہیں جب ان ”الرجی“ کالس یا لیڈ پیچھے پورے سے ہوتا ہے تو پیچھے پورے ان عوامل سے حساس ہونے کے باعث رد عمل کا اظہار کرتے ہیں اور رد عمل یوں ہوتا ہے۔  
ہذا ہوا کی چھوٹی اور بڑی تالیوں کا تنگ ہو جانا۔  
ہذا ہوا کی تالیوں کا سوچ جانا۔

ہذا گاڑھی رطوبت Thick Phlegm کا پیدا ہو کر ہوا کی تالیوں کو بند کر دینا۔

### الرجی پیدا کرنے والے عوامل اور امراض

الرجی پیدا کرنے والے عوامل کئی دیگر امراض کا باعث بن سکتے ہیں۔ مثلاً

Nasal Congestion ☆ ناک کے امراض

Hay Fever ☆ گر و غبار کے باعث بخار

Allergic Skin Rashes ☆ جلدی امراض

Allergic Conjunctivitis ☆ آنکھوں کی سوجن

اگر کسی شخص کو مندرجہ بالا امراض لاحق ہوں۔ جن کے باعث الرجی پیدا کرنے والے عوامل ہوں تو ضروری نہیں کہ اس شخص کو دمہ کا مرض بھی لاحق ہو۔ دمہ کا مرض صرف اسی شخص کو لاحق ہو سکتا ہے جس کے پیچھے پورے میں موروثی طور پر دمہ کا پروگرام Programmed Abnormal Lung Reaction موجود ہو۔ اگر کسی شخص کے پیچھے پورے میں اس قسم کا پروگرام موجود نہیں تو اسے مرض دمہ ہرگز لاحق نہیں ہو سکتا۔

### مگر یہ پروگرام کی تھیوری کیا ہے؟

ہمارا جسم کھریوں خلیات Cells سے مل کر رہا ہے اور خلیہ ایک مکمل جاندار ہستی ہوتا ہے۔ یہ کھاتا ہے۔ پیتا ہے۔ سانس لیتا ہے۔ اور اپنے ذمے کے افعال سر انجام دے کر مر جاتا ہے مگر مرنے سے پہلے اپنے جیسا ایک اور خلیہ پیدا کر کے بول وراز کے ذریعے جسم سے خارج ہو جاتا ہے ہر خلیے میں مختلف جینز Genes ہوتے ہیں ان جینز ہی کی بدولت تمام انسان شکل و شاپت۔ مزاج اور عادات و اطوار میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ مثلاً کسی کے سر کے بال کالے۔ کسی کے باواہی کسی کے سنہری اور کسی کے لال یا سفید ہوتے ہیں ایسے ہی آنکھوں کے رنگ بھی مختلف



ہوتے ہیں۔ قدامت میں بھی ہم ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں یہ سب کثرت سازی انہیں چیز کی مربوب منت ہے۔ اسی طرح بعض پیدائشی امراض Congenital Disease مثلاً ذیابیطس۔ دماغی امراض بلند فشار خون اندھرتا اور دمہ وغیرہ بھی انہیں چیز کے باعث ہوتے ہیں۔ چنانچہ دمہ کے مریض کے چیز میں مختلف الرجی پیدا کرنے والے عوامل سے حساسیت موجود ہوتی ہے۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ جس شخص کے چیز میں یہ پروگرام شامل ہو وہ لازمی طور پر دمہ کا مریض ہو جائے۔ البتہ جب کسی وجہ سے اس پروگرام کو ٹریگر Trigger لگتی ہے تو یہ جاگ اٹھتا ہے اور بد قسمت انسان کو دمہ لاحق ہو جاتا ہے۔ یاد رہے کہ عمر عزیز کا تعین بھی یہی چیز کرتے ہیں کہ اس شخص نے کب سوڑھا ہوتا ہے اور کب رانی ملک عدم ہوتا ہے حق تعالیٰ شانہ نے ہر ذی روح کی عمر اور موت لکھ دی ہے۔ کلام پاک میں ہے۔ ”کوئی ذی روح اللہ کے حکم کے بغیر مر نہیں سکتا۔ موت کا (مقررہ) وقت لکھا ہوا ہے۔ جو شخص دنیا کے ثواب کے ارادے سے کام کرتا ہے تو اس کو ہم دنیا ہی کا حصہ دے دیتے ہیں جو آخرت کے نفع کے لئے کام کرتا ہے تو ہم اسے آخرت کا حصہ دے دیں گے اور عنقریب شکر ادا کرنے والوں کو ہم ان کی ہر ضرورت عطا کریں گے“

سورۃ آل عمران 3 آیت 145

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں مقیم افراد

خصوصاً اہل ہنزہ کی عمریں کیوں زیادہ ہوتی ہیں

فائسار سے یہ سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں

مقیم افراد خصوصاً اہل ہنزہ کی عمریں کیوں لمبی ہوتی ہیں۔ ذیل میں ہم اس سوال کا جواب دینے کی کوشش کرتے ہیں۔

حق تعالیٰ شانہ عالم الغیب ہے۔ اسے پتہ ہے کہ کس شخص نے اپنی عمر عزیز کس خطے اور کن حالات میں بسر کرنی ہے۔ اس شخص کی عادات و اطوار کیسی ہو گی اس کے رہن سہن کا طریقہ کیا ہو گا وہ حفظانِ صحت کے اصولوں پر کتنا کاربند ہو گا وغیرہ۔ چنانچہ ان حقائق کی روشنی میں حق تعالیٰ شانہ اس شخص کی عمر کا تعین فرما کر اس کے چیز Genes میں اس پروگرام کی پیوندکاری فرما دیتے ہیں۔

مثلاً ایک شخص کراچی میں مقیم ہے۔ کراچی کی فضا سخت آلودگی Pollution کا شکار ہے۔ یہاں تک کہ پانی بھی صاف نہیں ملتا۔ گلیوں میں پکڑے کے متعفن ڈھیر لگے ہوئے ہیں۔ سیوریج کا گندہ پانی جگہ جگہ کھڑا ہے۔ ٹرانسپورٹ کا مسئلہ الگ ہے۔ غرضیکہ ہر آدمی ہمہ وقت اضطراب۔ خوف اور بے چینی کی حالت میں زندگی بسر کر رہا ہے۔ دباؤ اور تناؤ سے اسے رنگاری نہیں۔ چنانچہ حق تعالیٰ شانہ ان حالات کے پیش نظر ایسے افراد کی عمر کم و بیش 50 سال لکھ دیتے ہیں یعنی اس کے چیز میں 50 سال کی پیوندکاری یا پروگرام شامل کر دیا جاتا ہے۔

مگر کراچی ہی میں کچھ افراد ایسے ہیں جو بچپن کی جائے 70 سال یا اس کے بعد تک زندہ رہتے ہیں۔ یہ وہ افراد ہیں جو کراچی جیسی آلودہ فضا اور معسر صحت حالات میں زندگی بسر کرنے کے باوجود حتیٰ لامکان اپنی صحت کا خیال رکھتے ہیں۔ کم سے کم مگر متوازن غذا کھاتے ہیں۔ مناسب ورزش کرتے ہیں اور ممکن طور پر حفظانِ صحت کے اصولوں پر کاربند رہتے ہیں چنانچہ حق تعالیٰ شانہ ان کی عمر عزیز 70 یا اس سے اوپر لکھ

دیتے ہیں۔

ہمارے ایک دوست کے صاحبزادے "سنرش" 35 سال کی عمر میں رانی ملک عدم ہو گئے۔ مرحوم کے روز و شب کچھ اس طرح تھے کہ بے تحاشہ مرغین غذا کیں کھاتے تھے۔ راتوں کو تاش کھیلنے کے شوق میں دیر تک جاگتے تھے۔ خوب تنہا کو نوشی کرتے تھے۔ ورزش نام کی کوئی چیز ان کی معمول میں نہیں تھی۔ شکر یعنی چینی کا بے تحاشہ استعمال کرتے تھے جس کے باعث انہیں ذیابیطس کا عارضہ تو 25 سال کی عمر ہی میں لاحق ہو گیا تھا اس کے باوجود شکر سے پرہیز نہ کرتے تھے۔ ان کا وزن بے حد بڑھ گیا تھا۔ انجام کار ایک رات 12 بجے کے بعد خوب مرغین غذا کھا کر جو سوئے تو پھر اٹھ نہ سکے۔ نیند ہی میں ان پر دل کا دورہ پڑا اور وہ رانی ملک عدم ہو گئے۔ صبح کو پتہ چلا کہ وہ اس دنیا میں نہیں۔ دراصل حق تعالیٰ شانہ نے ان کی عمر مندرجہ بالا عوامل کے پیش نظر 35 سال ہی لکھ دی تھی۔

### اہل ہنزرہ

اہل ہنزرہ کی قیام پاکستان سے پہلے خاصی طویل عمریں ہو آ کر تھیں اگر کوئی شخص 100 سال سے کم عمر میں رانی ملک عدم ہوتا تھا تو کہا جاتا کہ بیچارہ کم عمری ہی میں انتقال کر گیا مگر اب ان کی عمریں 100 سال سے کم ہو گئی ہیں۔ دراصل ان کے رہن سمن میں تبدیلیاں آ گئی ہیں۔ قیام پاکستان سے پہلے یہ لوگ خوب جھانسن اور حالات پر قانع ہوا کرتے تھے۔ روکھی سوکھی کھا کر حق تعالیٰ کا شکر ادا کرتے اور مطمئن زندگی بسر کرتے تھے۔ پھر یہ ہوا کہ پہلے چل رہاں ریڈیو آیا اور اب ٹی وی بھی پہنچ چکا

ہے۔ ایک دوسرے سے آگے بڑھنے کی دوڑ بھی شروع ہو چکی ہے۔ دباؤ اور تناؤ نے بھی اس خطے میں قدم جمالیا ہے۔ پیپی، کوک بھی یہاں پہنچ چکی ہے۔ مرغین غذاؤں کا استعمال بھی شروع ہو گیا ہے۔

حق تعالیٰ شانہ عالم الغیب ہیں اسے علم تھا کہ سن 2002 میں اہل ہنزرہ کس حال میں زندگی بسر کریں گے۔ چنانچہ اسی مناسبت سے خدائے لم یزال نے ان کی عمریں کئی فرمادی۔ اب ہم اپنے موضوع کی طرف آتے ہیں اور مدافعتی نظام کے بارے میں حقائق رقم کرتے ہیں۔

### IMMUNE SYSTEM ہمارا مدافعتی نظام

حق تعالیٰ شانہ انے ہمیں ایک طاقتور مدافعتی نظام سے نوازا ہے جس کا کام مختلف امراض پیدا کرنے والے جراثیم کو تباہ کرنا ہوتا ہے۔ جب امراض پیدا کرنے والے جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو یہ نظام حرکت میں آ جاتا ہے۔ سب سے پہلے تو ہمارے سفید خلیات White Cells میدان میں آ کر ان کا مقابلہ کرتے ہیں اگر یہ خلیات جراثیمی حملہ کو نہ روک سکیں تو ہمارا یہ نظام ضد اجسام Antibodies پیدا کرنے لگتا ہے تاکہ یہ ضد اجسام جراثیمی یلغار کا مقابلہ کریں۔ ہر گلے راخار باشد ہم نشین کے مصداق یہ نظام بھی بعض اوقات غلطیاں کرتا ہے اور یہ معمولی غلطیاں انسان کی زندگی کو اجرتا بنا دیتی ہیں۔

### پچھپھروں کے حوالے سے مدافعتی نظام کا اچھا اقدام

جب کوئی جرثومہ ہمارے پچھپھروں میں داخل ہوتا ہے تو ہمارا مدافعتی

نظام ضد اجسام Antibodies پیدا کرتا ہے۔ اس ضد اجسام کو میڈیسن کی اصطلاح میں

### IMMUNOGLOBIN-E

کہتے ہیں جس کا مخفف "Ig-E" ہے۔

ہاں تو "Ig-E" کے ایسیل۔ ماسٹ سیلز Mast Cells سے چپک جاتے ہیں جب کوئی برٹومہ پیچیدوں میں داخل ہونے کی کوشش کرتا ہے تو یہ "ماسٹ سیلز" اور "آئی جی ای" Mast Cells + Ig-E Complex حملہ کر کے اسے تباہ کر دیتے ہیں چنانچہ یہ مدافعتی نظام کا ایک اچھا اقدام ہے۔

### مدافعتی نظام کا غلط اقدام

جب پھولوں کا زیرہ یا زرگل Pollens ہوا میں اڑتے ہوئے ہمارے پیچیدوں میں داخل ہوتا ہے تو پھر بھی یہ مدافعتی نظام حرکت میں آجاتا ہے حالانکہ زرگل جراثیم نہیں ہوتے اور انہیں ختم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ چنانچہ "IgE" زرگل سے مل جاتا ہے۔ چونکہ پیچیدوں نے اپنی حساسیت کی وجہ سے زرگل سے حساس ہوتے ہیں اس لئے پیچیدوں کو ہمیشہ گنتی ہے اور دمہ کا دورہ شروع ہو جاتا ہے اگر ہمارے پیچیدوں نے صحت مند ہیں تو یہ زرگل یا الرجنز Allergens (الرجی پیدا کرنے والے عوامل) ہمیں کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے۔

آپ نے سنا ہو گا کہ کسی کے گردے خراب ہو گئے اور آپریشن کر کے ہمارے گردہ نکال کر اس کی جگہ کسی دوسرے شخص کا صحت مند گردہ لگا دیا گیا مگر جسم نے اسے

قبول نہ کیا اور رد Reject کر دیا یہ کارستانی اسی مدافعتی نظام کی ہے۔ مدافعتی نظام غلطی سے یہ سمجھ لیتا ہے کہ چونکہ یہ گردہ بیرونی ہے Foreign Body ہے لہذا اسے نکال باہر کیا جائے۔ اس وقت تک یہ نظام ٹھیک نہیں بیٹھتا۔ جب تک کہ آپریشن کے ذریعے اسے نکال کر اس سے چھٹکارا نہ پایا جائے۔ حالانکہ کسی دوسرے شخص کا گردہ تو جسم کو زندہ رکھنے کے لئے لگا گیا تھا۔ یہ اس مدافعتی نظام کا غلط قدم ہے۔

### سخت ورزش

دمہ کو سخت ورزش بھی ممیز لگاتی ہے کیونکہ ورزش کے دوران پیچیدوں کو معمول سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اور خشک ہوا زیادہ سے زیادہ پیچیدوں میں جاتی ہے اور ایسی ہوا پیچیدوں کے لئے سخت ضرر رساں ہوتی ہے۔ (ہمارے پیچیدوں سے مرطوب اور قدرے گرم ہوا کو پسند کرتے ہیں) چنانچہ یہ خشک ہوا پیچیدوں کو ایسے ممیز لگاتی ہے جیسے الرجنز Allergens پھر جب ایک دفعہ دمہ کا آغاز ہو جائے تو پھر یہ الرجنز بھی آمو جو دہوتے ہیں اور اپنا کام دکھانا شروع کر دیتے ہیں۔

البتہ اگر ہلکی ورزش کی جائے اور ورزش کے وقت سانس صرف ناک کی راہ لی جائے اور تھوڑی سی ورزش کے بعد سستا لیا جائے جیسا کہ یوگا کی ورزشوں میں ہوتا ہے تو دمہ کا حملہ نہیں ہوتا (نہ صرف ورزش کے وقت ناک کی راہ سانس لی جائے بلکہ ہمیشہ سانس ناک کی راہ سے ہی لینا چاہیے تاکہ ہوا نہ صرف مرطوب ہو جائے بلکہ معمولی گرم بھی ہو جائے جو پیچیدوں کی صحت مندی کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتی



ہے۔ ہاں تو یوں کہ روز شش دمہ کو مہینہ نہیں لگتا بلکہ دمہ کے دورہ کو منحصر کرتی رہتی ہیں اور عام جسمانی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔ (ان روزوں کا ذکر ہم اپنے مقام پر کرینگے انشاء اللہ)۔

## INFECTION

## افیکشن

ہیپیچروں میں براہیم داخل ہو کر عفونت پیدا کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے ہیپیچروں میں گاڑھی رطوبت Thick Phlegm پیدا ہو کر ہوائی نالیوں کو بند کر دیتی ہے۔ یہ شکایت صرف دمہ کے مریضوں کے لئے مخصوص نہیں ہوتی بلکہ ان افراد کو بھی لاحق ہو سکتی ہے جو دمہ کے مریض نہیں ہوتے۔ لہذا نہ صرف دمہ کے مریضوں کی بلکہ ان افراد کو بھی جو دمہ کے مریض نہیں ہوتے فوراً علاج معالجہ کی طرف متوجہ ہونا چاہیے۔ دمہ کے مریضوں کو خصوصاً سہولی سے چٹا چاہیے معمولی سی سردی یا عفونت ہیپیچروں کو مہینہ لگا سکتی ہے اور ان میں دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔

## مختلف غذاؤں سے الرجی

بعض افراد مختلف اشیائے خورد و نوش سے الرجک ہوتے ہیں مریض کو معلوم ہوتا ہے کہ فلاں غذا کھانے سے اس پر دمہ کا حملہ ہوا تھا چنانچہ مریض کو ایسی اشیاء کے استعمال سے ہمیشہ ہمیش کے لئے پرہیز کرنا چاہیے۔

## ہوائی آلودگی

عام ہوا میں کئی بیجان خیز Irritants عوامل موجود ہوتے ہیں جو دمہ کو

مہینہ لگا سکتے ہیں ان کی تفصیل ذیل میں ہے۔

☆ سگریٹ کا دھواں۔

☆ گروہ غبار۔

☆ خوشبودار۔

☆ اسپرے (کپڑے بارادہ یا کپڑے کو خوشبودار بنانے والے فریشرز)۔

☆ گاڑیوں کا دھواں۔

☆ آٹا پینے کی جگہ سے اڑا ہوا آٹا۔

☆ چمک ٹیکٹری سے روٹی کے باریک باریک تار جو ہوا میں اڑتے رہتے ہیں۔

☆ کھڑکی میں موجود اشیاء۔

☆ درجہ حرارت کا اچانک کم یا زیادہ ہونا۔

☆ ہوا کا دباؤ کم یا زیادہ ہونا۔

☆ زور گل یعنی پولنز۔

## EMOTIONS

## جذبات

نہد۔ بیجان انگیز یا فرد کی خیز جذبات بھی ہیپیچروں کو مہینہ لگا سکتے ہیں مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ دمہ نفسی جسمی Psycho Somatic Disorder مرض ہے۔ اگر آپ کا سیمپٹم ہیٹک نروس سسٹم (ج) ہے تو یہ جذبات آپ میں دمہ کا عارضہ پیدا نہیں کر سکتے۔ یہ صرف اسی وقت موثر ہوتے ہیں جب مریض کا یہ نظام ٹھیک کام نہ کر رہا ہو اور اس نے ہیپیچروں کو غیر صحت مند بنا رکھا ہو۔

## دمہ کی تشخیص

☆ جب کسی بس پر سوار ہونے کے لئے آپ دوڑ لگاتے ہیں تو آپ کو کھانسی شروع ہو جاتی ہے اور پیچھڑوں سے ایک خاص قسم کی آواز نکلتی ہے جسے خرخراہٹ Wheezing کہا جاسکتا ہے۔ اور آپ کا سانس پیچھڑوں میں نہیں ساتا اور آپ تنگی تنفس محسوس کرتے ہیں۔

☆ رات کو آپ کسی وقت اٹھتے ہیں اور کھڑکیاں کھول دیتے ہیں تاکہ تازہ ہوا اندر آئے کیونکہ آپ بند کمرے میں ٹھیک طور پر سانس نہیں لے پا رہے۔

☆ آپ کو گذشتہ کئی ماہ سے نزلہ و زکام کی شکایت ہے مگر وہ علاج معالجہ کے باوجود ٹھیک نہیں ہو رہا۔ نیز آپ کو کھانسی کی بھی شکایت ہے۔

☆ آپ کسی دوست کے ہاں جاتے ہیں جس کے یہاں پالتو ٹی ہے۔ ٹی پر نظر پڑتے ہی آپ پر کھانسی کا دورہ پڑ جاتا ہے اور آپ فوراً اپنے گھر واپس آ جاتے ہیں۔

☆ آپ معمولی سی مشقت سے تھک جاتے ہیں۔ یا آپ پر بار بار نزلہ و زکام کا حملہ ہو تا رہتا ہے اور خاصی مدت تک رہتا ہے۔ نیز آپ سخت تقاہت محسوس کرتے ہیں۔

☆ جب آپ گرمے سانس لیتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ ”سازندوں کا طائفہ“ Orchestra ہے یعنی پیچھڑوں سے عجیب و غریب آوازیں آنے لگتی ہیں۔

☆ آپ سینما ہال میں جاتے ہیں۔ تھوڑی دیر بعد بغیر پوری فلم دیکھے واپس آ جاتے ہیں کیونکہ سینما ہال کے اندر آپ پوری طرح سانس نہیں لے پا رہے تھے۔

☆ کسی مزاحیہ بات پر آپ نے قہقہہ لگایا۔ قہقہہ لگاتے ہی آپ پر کھانسی کا دورہ پڑ گیا۔ اب کھانسی ہے کہ قسم ہونے کو نہیں آ رہی۔

☆ آپ نے اپنے گھر یا آفس کا فرنیچر جھاڑنا شروع کیا۔ ابھی تھوڑا ہی فرنیچر جھاڑا تھا تو آپ نے محسوس کیا کہ سانس کی نالیاں تنگ ہو رہی ہیں اور سانس پھول رہا ہے چنانچہ آپ نے فرنیچر جھاڑنا بند کر دیا اور کمرے سے باہر نکل آئے۔

☆ موسم سرما میں جو نمی آپ نے کمرے سے قدم باہر نکالا۔ آپ نے محسوس کیا کہ آپ کا سانس اکھڑ رہا ہے۔

☆ آپ بالائی منزل پر جانے کے لئے لفٹ Elevator میں سوار ہوئے وہاں کوئی خاتون پر فیمو لگائے ہوئے تھیں آپ کا سانس اکھڑنے لگا۔ پھر جب آپ لفٹ سے باہر آئے تب بھی آپ کا سانس خاصی دیر اکھڑا رہا۔

☆ آپ آرام سے کمرے میں بیٹھے ہیں مگر بغیر کسی وجہ کے آپ کا سانس اکھڑنے لگا۔ کھانسی شروع ہو گئی اور اس وقت تک جاری رہی جب تک کہ آپ نے کثیر مقدار میں گاڑھی رطوبت خارج نہ کر دی۔

☆ کیا آپ کی فیملی میں کسی کو دمہ ہے یا رہا ہے۔

☆ کیا آپ کا بلڈ پریشر نارمل سے کم رہتا ہے۔ نارمل بلڈ پریشر 120/80 ایم ایم مر کری ہوتا ہے۔

## آپ کا بچہ

اگر آپ کے بچہ کو کھانسی کے ساتھ ساتھ خرخراہٹ کی آواز

Wheezing کی شکایت ہے تو فوراً اسے اپنے معالج کے پاس لے جائیے۔ تاکہ وہ یہ تشخیص کر سکے کہ کیسر آپ کے بچے کو دم کا آغاز تو نہیں ہو رہا۔ سانس لینے وقت خرخراہٹ کی آواز کئی دیگر امراض مثلاً دل کا ٹپل ہونا، گلے کی سوزش وغیرہ میں بھی ہو سکتی ہے۔ بچے کی تکلیف کی تشخیص معالج ہی کر سکتا ہے۔

### حاملہ خواتین

بعض حاملہ خواتین جنہیں دم کا مرض لاحق ہوتا ہے اپنے ہونے والے بچے کے لئے ادویہ کے استعمال کو سخت ضرر رساں سمجھتی ہیں اور انہیں استعمال نہیں کرتیں۔ اور تکلیف برداشت کرتی رہتی ہیں۔ یہ ایک سخت غلطی ہے البتہ دوا اکثر کے مشورہ سے استعمال کی جائے۔ از خود کوئی دوا نہ لی جائے۔ دوا کا استعمال نہ کرنے سے بچے کو نقصان پہنچ سکتا ہے جب ماں ٹھیک طور پر سانس نہ لے سکے گی تو ہونے والا بچہ کیسے آسجین حاصل کر سکے گا۔ اگر کوئی حاملہ خاتون پہلے سے دمہ کی مریضہ نہیں اور اسے فقط دوران حمل دمہ کی علامات ظاہر ہوتی ہیں تو اسے دمہ کے ماہر معالج کے پاس جا کر دمہ کی صحیح تشخیص کرائی جائیے کیونکہ عین ممکن ہے مریضہ کو دمہ نہ ہو بلکہ دل کی تکلیف کی وجہ سے تنگی تنفس ہو جسے کارڈیک آسٹمہ Cardiac Asthma کہتے ہیں ہو یا مریضہ ہوا کی پیاس Emphysema ہو یا مریضہ پیچھڑوں کی فائبروسس Pulmonary Fibrosis میں مبتلا ہو۔

### X-RAYS

### ایکسرے

تنگی تنفس کے مریض کو فوراً سینے کا ایکسرے کرانا چاہیے تاکہ سانس کے

اکھڑنے۔ اندر لینے۔ باہر خارج کرنے میں دقت کی صحیح وجہ معلوم ہو جائے۔ اکثر جوان یا عمر رسیدہ افراد کو تنگی تنفس کی شکایت دل کے عارضہ یا پیچھڑوں کی فائبروسس سے بھی ہو سکتی ہے۔ دل کے بڑھ جانے کی تشخیص بھی ایکسرے سے ہوتی ہے۔ ناک کی جھلی Sinus کا بھی ایکسرے کرایا جائے تاکہ ناک کے مرض کا پتہ چل سکے۔

### خون کا ٹسٹ

دیے تو خون کے بے شمار ٹسٹ ہیں مگر مرض کے حوالے سے صرف درج ذیل ٹسٹوں کی سفارش کرتے ہیں تاکہ اصل مرض کا سبب معلوم ہو جائے:-

CBC (Complete Blood Count).

Hb (Hemoglobin).

ESR (Erythrocytes Sedimentation Rate).

B.S. (Fasting).

B.S. (2 Hrs After break fast).

MBC (Multiphasic Blood Scan).

Immunoglobulin Test (To determine general ability to fight Infection).

Sweat Test (If indicates Cystic Fibrosis).

ECG ( Electro-Cardio-Gram).



تدبیر اختیار کی جاسکتی ہے۔ اور حملہ دمہ کو روکایا اس کی شدت اور مدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔ دراصل حملہ دمہ سے پہلے پیک فلو لیول Peak Flow Level کم ہو جاتا ہے مگر مریض کو اس کا پتہ نہیں چلتا۔

### PETHY SOMOGRAPHY OR ہاڈی بکس

#### BODY BOX

یہ ایک نہایت پیچیدہ مشین ہوتی ہے جو ایک بکس میں فٹ ہوتی ہے مریض کو اس بکس میں داخل کر کے اسے باہر سے بالکل بند کر دیا جاتا اور اسے ”آئن“ کر دیا جاتا ہے۔ اس مشین سے نہ صرف پیک فلو لیول معلوم ہو جاتا ہے بلکہ پیچیدوں کے کئی دیگر امراض کی جو بھی پردہ افحاشیں تھے نشان دی ہو جاتی ہے۔ یہ مشین عموماً دمہ کے علاج کے بڑے ہسپتالوں میں ہوتی ہے۔

#### جلدی ٹسٹس

ان ٹسٹوں سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ آپ کس حد تک الرجنز (الرجی) پیدا کرنے والے عوامل سے متاثر ہوتے ہیں بالفاظ دیگر آپ کس حد تک ”الرجی“ کو قبول کرتے ہیں۔ ویسے تو جلد کے کئی ٹسٹ ہوتے ہیں مگر ہم طوالت سے بچنے کے لئے صرف ایک ٹسٹ کا ذکر کرتے ہیں جو عام طور پر کیا جاتا ہے۔

### خراش ٹسٹ SCRATCH TEST

اس ٹسٹ میں بازو کی جلد پر پاک سوئی Sterile Needle سے 3/8 انچ تک

B.P. (Blood Pressure Measurement).

### دمہ کی تشخیص کے ٹسٹ

اب ہم ان مشینوں Devices کا ذکر کرتے ہیں جن کے ذریعے پیچیدوں کی کارکردگی ٹسٹ کی جاتی ہے۔

### اسپائیرومیٹر SPIROMETER

اس مشین کے ذریعے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ آپ ایک سیکنڈ میں اپنے پیچیدوں سے کتنی ہوا خارج کر سکتے ہیں۔ بالفاظ دیگر آپ کے پیچیدوں سے کتنے طاقتور ہیں۔ نارمل حالت میں ایک شخص ایک سیکنڈ میں پیچیدوں سے 82% فیصد ہوا خارج کر سکتا ہے اس ٹسٹ سے یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ مریض میں ہوا خارج کرنے کی کتنی فی صد قوت ہے۔ مختلف ادویہ اور ورزشوں سے جن کا ذکر آگے آتا ہے اس قوت کو بڑھایا جاتا ہے تاکہ مریض زیادہ سے زیادہ ہوا پیچیدوں سے خارج کر سکے۔ پھر اسی مشین سے علاج کے بعد پیچیدوں کی کارکردگی معلوم کی جاتی ہے کہ پیچیدوں سے علاج اور ورزش سے کتنے فیصد صحت مند ہوئے ہیں۔

### پیک فلو میٹر PEAK FLOW METER

اس مشین کے ذریعے یہ دیکھا جاتا ہے کہ آپ 1/10 سیکنڈ میں کس رفتار Velocity سے ہوا خارج کرتے ہیں اس مشین کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے وقت سے پہلے معلوم ہو جاتا ہے کہ دمہ کا حملہ ہونے والا ہے۔ لہذا احتیاطی

خراش ڈالی جاتی ہے۔ اس سے زیادہ گہری خراش نہیں ڈالی جاتی کہ کہیں خون نہ نکل آئے۔ پھر اس خراش پر ایسی شے لگا کر مسل دیا جاتا ہے جس سے الرجی کا شہہ ہوتا ہے پھر اسے 20 منٹ تک ایسے ہی رہنے دیا جاتا ہے 20 منٹ گزرنے کے بعد اس جگہ کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ اگر اس جگہ پر سرخ رنگ کا ابھار دائرے کی شکل میں پیدا ہو جائے اور اس میں ہلکی خراش محسوس ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس شے سے الرجک ہیں۔ اگر کسی قسم کا کوئی دائرہ نمودار نہ ہو اور نہ ہی اس مقام پر خراش ہو تو آپ اس شے سے الرجک نہیں۔

### راست ٹسٹ RAST

#### (Radio Allergo Sorbent Test)

یہ خون کا جدید ٹسٹ ہے اس ٹسٹ سے "Ig-E" کی مقدار خاص الرجنز کے حوالے سے معلوم کی جاتی ہے۔ یہ نہایت ہی آسان ٹسٹ ہے مگر تشخیصی نقطہ نظر سے جلدی ٹسٹ سے کم قابل اعتماد ہے بعض اوقات اس ٹسٹ کے بعد بھی جلدی ٹسٹ کرانے پڑتے ہیں تاکہ اصل حقائق کا علم ہو سکے۔

### پرست PRIST

#### (Paper-Radio-immuno-Sorbent Test)

یہ بھی جدید اور اہم ٹسٹ ہے مگر یہ ٹسٹ تمام لیبارٹریز نہیں کر سکتیں۔ اس ٹسٹ میں "Ig-E" کی اصل مقدار سیرم (Serum) (ہلکے پیلے رنگ کا مائع جو خون جتنے کے بعد نکلتا ہے اسے سیرم کہتے ہیں) میں معلوم کی جاتی ہے۔ اس ٹسٹ سے یہ معلوم

ہو جاتا ہے کہ آپ کس حد تک الرجنز سے متاثر ہیں۔ یہ ٹیسٹ معالج کے لئے بڑے مددگار ہوتے ہیں۔

### دمہ کے مریض اور ماحول

چونکہ دمہ کے مریض کا سیمیپیتھینک نروس سسٹم بوجہ سخت حساس ہوتا ہے اور ماحول کی معمولی تبدیلی سے متاثر ہو کر مریض کے لئے دمہ کی راہ ہموار کر دیتا ہے اس لئے بے چارہ مریض ہمہ وقت خوف و اضطراب کی کیفیت میں رہتا ہے۔ مریض کو ہر لمحے مختلف اقسام کی الرجنز Allergens یعنی الرجی پیدا کرنے والے عوامل سے محتاط رہنا پڑتا ہے۔ اب ہم ان الرجنز کا جائزہ لیتے ہیں۔

### ہوائیں موجود الرجنز AERO ALLERGENS

ہوائیں موجود الرجنز سب سے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں کیونکہ ان پر ٹھکانا سب سے مشکل کام ہے۔ مریض کو ان الرجنز سے بچنے کے لئے ایسی جگہوں پر نہ جانا چاہیے جہاں پالتو جانور مثلاً گائے۔ بھینس۔ بھیر۔ بھری۔ گھوڑا۔ گدھایا مرغیاں اور پرندے پالے گئے ہوں۔ ان جانوروں کے بول وراز کی بو کے علاوہ ان کی جلد کی باقیات Skindebris بھی ہوائیں شامل ہو کر تیرنے لگتی ہیں جو الرجنز کا کام کرتی ہیں۔

### غذائی الرجنز

بعض غذا میں بھی الرجی پیدا کرتی ہیں چنانچہ مریض کو معلوم ہو تاکہ کس غذا کے کھانے سے اسے دمہ کا حملہ ہو سکتا ہے لہذا اس سے پرہیز لازمی ہے۔

## الرجنز کا طریقہ واردات

ہمارے سفید خلیات WBC ہمہ وقت ہمارے جسم کی حفاظت کے لئے تیار رہتے ہیں۔ جو نئی کوئی بیرونی ضرر رساں شے جسم میں داخل ہونے کی کوشش کرتی ہے یہ خلیات میدان میں آجاتے ہیں اور ڈرائی شے مثلاً جراثیم کو مار بیٹھاتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر ضد اجسام Antibodies پیدا کر کے جراثیمی یلغار کے آگے بند باندھتے ہیں۔

اسی طرح دمہ کے مریض کو بھی مختلف بیرونی اشیاء (جراثیم وغیرہ) سے چمانے کے لئے ضرورت کے مطابق خاص ضد اجسام پیدا کرتے ہیں جسے "Ig-E" کہا جاتا ہے۔ یہ "Ig-E" ہمارے جسم کے ماسٹ خلیات Mast Cells میں پیوست ہو جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ یہ ماسٹ خلیات خون کے علاوہ ہمارے پورے جسم کے ان حصوں میں موجود ہوتے ہیں جن کا تعلق بیرونی دنیا External World سے ہوتا ہے۔ مثلاً جی آئی ٹی GIT (مدہ سے لے کر مقعد ANUS تک کا حصہ) آنکھیں۔ کان۔ ناک وغیرہ۔ چونکہ ان اعضاء کے دروازے براہ راست باہر کی طرف کھلتے ہیں اس لئے یہ جیسے اکثر الرجی کی ذریعہ آ جاتے ہیں۔ مگر اس وقت ہم صرف پیچھے پڑوں کی بات کرتے ہیں۔

ہاں تو "Ig-E" کے مالکیوں ان الرجنز کو پہچانتے ہیں جن سے انسان حساس بن کر ہوتا ہے مثلاً زرنگی (پولن) باریک اڑنے والے کیڑے۔ طفیلی کیڑے۔ گردوغبار۔ دھواں۔ کیڑے مارا دویہ یا ان کی بو۔ یہ تمام الرجنز "Ig-E" سے

چپک جاتے ہیں۔ (یاد رہے "Ig-E" پہلے ہی ماسٹ خلیات میں پیوست ہوئی ہے)۔ جو نئی یہ الرجنز "Ig-E" سے چپکتے ہیں ماسٹ خلیات ایک کیمیادی مادہ پیدا کرنا شروع کر دیتے ہیں جسے ہسٹامین Histamine کہا جاتا ہے۔

میں یہی غضب ہو جاتا ہے۔ اس کیمیادی مادہ کی افزائش کے ساتھ ہی دمہ کے حملہ کا آغاز ہو جاتا ہے اور یوں مریض جال کئی ایسی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے۔ حالانکہ زرنگی گردوغبار دھواں خوشبو یا بدبو جراثیم نہیں ہوتے اور تقریباً ہر ضرر ہوتے ہیں مگر "سیمی پیٹھینک نروس سسٹم" کو یہ کون سمجھائے کہ زرنگی۔ گردوغبار یا دھواں وغیرہ سے طیش میں آنے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی ہسٹامین جیسے کیمیادی مرکب کے انراز کی ضرورت ہے۔

## ہسٹامین کی خصوصیات

ہسٹامین پیچھے پڑوں میں طبعی اور سوچن پیدا کرتے ہیں جس سے ہوا کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں علاوہ ازیں یہی ہسٹامین گاڑھی رطوبت پیدا کرنے میں مددگار ہوتے ہیں جو ہوا کی نالیوں میں پھنس کر ہوا کی آمد و شد کو ناممکن بنا دیتی ہے۔ گاڑھی رطوبت ہوا کی نالیوں کو بند کرنے کے ساتھ ساتھ ضرر رساں جراثیم کے لئے ایک عمدہ خوراک کا کام بھی دیتی ہے اور جراثیم اس کی موجودگی میں خوب جھپٹتے پھولتے ہیں۔

## ماسٹ خلیات MAST CELLS

ماسٹ خلیات ہر شخص میں ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد بھی اتنی ہوتی ہے جتنی دمہ کے مریض میں مگر بد قسمتی سے دمہ کے مریض کے ماسٹ خلیات عام افراد کے



ماسٹ خلیات سے زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں الرجنز دمہ کے مریض کے ماسٹ خلیات میں جلد اور باآسانی داخل ہو جاتے ہیں جس سے جسم کا دفاعی نظام Immune System آن واحد میں حرکت میں آجاتا ہے اور یوں دمہ کے حملہ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے آنکھوں میں بھی ماسٹ خلیات ہوتے ہیں جن کی آنکھیں بوجہ الرجنز سے حساس پڑی ہوئی ہیں انہیں پھول آنے کے موسم میں پھولوں کے ”زرگل“ سے الرجی ہو جاتی ہے۔ آنکھیں سرخ ہوتی اور سوج جاتی ہیں آنسوؤں پکڑے شروع ہو جاتے ہیں۔ روشنی بے حد بُری لگتی ہے۔ اس کیفیت کو Allergic Conjunctivitis کہا جاتا ہے۔ اس کیفیت کا علاج Anti allergic ادویہ سے کیا جاتا ہے۔ چونکہ آنکھ ہمارا موضوع نہیں اس لئے اب ہم دوبارہ پیچھڑوں کی طرف آتے ہیں۔

## POLLENS

## زرگل

زرگل نہایت باریک اجزا پر مشتمل ہوتے ہیں جو عموماً موسم بہار میں درختوں۔ گھاس پھوس اور مختلف پودوں سے اُگ کر ہوا میں تیرتے ہوئے دوسرے پودوں کو بار آور Fertile کرتے ہیں۔ بعض پودوں کے زرگل ہوا میں نہیں اڑتے بلکہ مختلف اڑنے والے چھوٹے چھوٹے کیڑوں کے پاؤں سے چپک جاتے ہیں اور جب یہ اڑنے والے کیڑے کسی دوسرے پودے پر بیٹھتے ہیں تو یہ زرگل وہیں چھوڑے دیتے ہیں اس طرح یہ پودا بار آور ہو جاتا ہے اور پھل پھول لاتا ہے۔

اس طرح زرگل دو اقسام میں تقسیم ہو جاتا ہے یعنی ایک وہ جو ہوا میں اُڑ کر

دوسرے پودوں تک پہنچ کر انہیں بار آور کرتا ہے دوسری وہ قسم جس میں اڑنے والے کیڑے اسے مطلوب پودوں تک پہنچاتے ہیں۔ ان دونوں اقسام میں سے پہلی قسم کا زرگل دوسری قسم سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

## موسمی تغیر و تبدل

بات ہمیں ختم نہیں ہوتی بلکہ موسمی تغیر و تبدل بھی زرگل کی افزائش میں خاص کردار ادا کرتا ہے۔ مثلاً اگر پھولوں کے موسم کے آغاز سے پہلے بارش ہو جائے تو اس سال زرگل کی افزائش بہ افراط ہوگی اور یہ سال دمہ کے مریضوں پر بھاری ہوگا۔ اگر پھولوں کے موسم آغاز سے پہلے خشک سالی ہو تو زرگل کی افزائش بہت کم ہوگی اور یہ سال دمہ کے مریضوں پر بھاری نہ ہوگا بلکہ معتدل ہوگا۔ اگرچہ اس قسم کے موسم میں بھی حملہ دمہ ہو سکتا ہے مگر شدید اور لمبے وقفے کا نہیں ہوتا۔ اگر کسی سال زرگل کی افزائش کا آغاز ہو چکا ہو موسم خشک ہو اور تیز ہوائیں چل رہی ہوں تو یہ موسم بھی دمہ کے مریض کے لئے سخت اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اگر پھولوں کے موسم میں برسات شروع ہو جائے تو یہ موسم مریض کے لئے بہتر ہوتا ہے کیونکہ ان حالات میں زرگل کی افزائش کم ہوتی ہے۔

## FUNGUS پیچھوندی

موسم برسات میں یا اس کے بعد آپ نے دیکھا ہوگا کہ روٹی کے سوکھے ٹکڑوں پر یا دیگر اشیاء پر جو بارش سے بھگی ہوں پر ہرے رنگ کی پیچھوندی اُگ آتی ہے۔ یہی ”فنگس“ ہے۔ عام افراد کے لئے تو یہ تقریباً بے ضرر ہوتی ہے مگر دمہ کے

مریض کے لئے سخت خطرناک۔ دراصل پھپھوندی چھوٹے چھوٹے زندہ کیڑوں Living Parasites پر مشتمل اور بڑی ہی سخت جان ہوتی ہے۔ موسم کی برکتی کو بڑی آسانی کے ساتھ برداشت کر لیتی ہے۔ سرد موسم ہو یا گرم یہ ہر حال میں قانع رہتی ہے یہ پھپھوندی بڑی مقدار میں باریک باریک تمک Fungi Spores پیدا کرتی ہے جو ہوا میں اڑتے پھرتے رہتے ہیں اور ہر سانس کے ساتھ لاکھوں کی تعداد میں ہمارے پھپھوروں میں پہنچ جاتے ہیں۔ عام افراد تو اسے محسوس نہیں کرتے مگر دمہ کے مریض کے لئے یہ تمک سخت ضرر رساں ثابت ہوتی ہے لہذا دمہ کے مریضوں کو اس سے چنا چاہیے۔ ضرورت کے وقت (خصوصاً موسم برسات میں یا اس کے بعد) تاک اور منہ پر کیڑے کا ماسک Mask باندھا جاسکتا ہے۔

## DUST

## گردوغبار

گردوغبار کو ہر شخص ناپسندیدگی کی نظر سے دیکھتا ہے اگر کوئی دمہ کا مریض بھی نہیں جب بھی اسے گردوغبار سے کراہت ہی ہوتی ہے۔ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ جب بھی کبھی آپ نے اپنے آفس کی میز اور کرسیوں کو جھاڑا تو اس کے ساتھ ہی گرد اڑی اور آپ کو ایک آدھ چھینک آگئی بالفاظ دیگر آپ نے چھینک کے ذریعے گردوغبار کو جو آپ کی ناک راہ اندر گھس گیا تھا نکال باہر کیا۔ دراصل گردوغبار میں بے شمار اشیاء باریک ذرات کی شکل میں موجود ہوتی ہیں مثلاً زرغل پھپھوندی کی تمک، جلد انسانی و حیوانی کی بھوی پودوں کی باقیات جانوروں کے خشک فضلہ کے باریک باریک ذرات اور جراثیم وغیرہ غرضیکہ ہر شے کی باقیات گردوغبار میں شامل ہو سکتی ہیں۔

چنانچہ گردوغبار میں کئی اقسام کے الرجنز موجود ہوتے ہیں جو دمہ کے مرض کو کمینہ لگا کر جلد دمہ کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔

## باریک ریگنے والے کیڑے MITES

باریک باریک ریگنے والے کیڑے جوں۔ ایک۔ بھٹل وغیرہ جو عموماً ستروں، الماریوں، گھر کے تاریک گوشوں میں پناہ لئے ہوتے ہیں عموماً رات کو نکلنے ہیں اور الرجی کا سبب بن سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھریلو پالتو جانور مثلاً کتہ، بلی اور مختلف رنگ پر رنگ پرندے بھی الرجنز ہوتے ہیں۔ خصوصاً بلی اور کتہ کی رال اور پرندوں کے پر وغیرہ۔

## تبہ کو نوشی

تبہ کو نوشی مدافعتی نظام Immune System کو کمزور کر دیتی ہے چنانچہ دمہ کے ایسے مریض کو جو تبہ کو نوشی بھی کرتا ہو پھپھوروں کے بالائی حصہ میں انفیکشن لگنے کا ہر آن خطرہ رہتا ہے۔ اگر انفیکشن کے ساتھ دمہ کا حملہ بھی ہو جائے تو مریض پر کیا نہ جیتی ہوگی لہذا دمہ کے مریض کو نہ صرف تبہ کو نوشی ترک کر دینی چاہیے بلکہ تبہ کو پینے والے سے بھی دور رہنا چاہیے۔

## اشیائے خور و نوش سے الرجی

اکثر افراد بعض اشیائے خور و نوش سے الرجک ہوتے ہیں۔ جو نمی وہ یہ غذا کھاتے ہیں یا تو اس کا فوری اثر ہوتا ہے اور الرجی کی علامات فوری طور پر وقوع پذیر ہوتا

شروع ہو جاتی ہیں مثلاً جھٹکیں آنکھوں سے پانی کا اخراج جسم پر کھلی کے ساتھ ساتھ چھوئے چھوئے اٹھار پیدا ہو ناو خیر۔ مگر بعض اشیائے خورد و نوش کا اثر فوری نہیں ہوتا بلکہ ان کے ہضم ہونے کے بعد ان کے "اثرات بد" وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

جب اثرات فوری طور پر وقوع پذیر ہوں تو ایسی غذا سخت ضرر رساں ہوتی ہے مثلاً ایک کی شک Shock کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے جسے میڈیکل کی اصطلاح میں "فوری حساسیت" Anaphylactic Shock Or Emergency کہتے ہیں اور یہ فوری شک کی کیفیت سخت خطرناک ہو سکتی ہے کیونکہ اس سے بعض اوقات موت تک واقع ہو جاتی ہے۔ آپ نے اکثر سنا ہو گا کہ چمیلین کا انجکشن لگتے ہیں بد قسمت انسان بے ہوش ہو گیا اور کچھ دیر بعد جان بحق ہو گیا۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ ہمیشہ فوری حساسیت کے باعث موت واقع ہو جائے۔ فوری اور مناسب علاج سے مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں حومیہ پیچک طریقہ علاج کی دوا ایکونائٹ

#### ACONITE -3X-30

ایک نہایت ہی موثر اور زود اثر دوا ہے یہ دوا تمام اقسام کے "شاک" خٹے کہ دل کے درد Angina میں بھی دی جاسکتی ہے اور بالکل بے ضرر ہے۔ درد دل میں تو یہ دوا ایلیو پیچک دوا Angised سے بھی زیادہ زود اثر دوا ہے۔ (ملاحظہ فرمائیے ہماری کتاب یوگا اور امراض قلب)۔

یہ بات دلچسپی سے پڑھی جائیگی کہ بعض افراد اپنی سابقہ زندگی میں کسی شے سے الرجک نہیں ہوتے مگر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ دوا چنی اس مریض کو غذا سے جسے وہ

دلتوں سے کھاتے چلے آ رہے ہیں الرجک ہو جاتے ہیں۔ لہذا ایسے ناخوشگوار تجربہ کے بعد یعنی اس غذا سے الرجک ہونے کے بعد کبھی بھی اس غذا کو استعمال نہیں کرنا چاہیے اس غذا کا دوبارہ تجربہ سخت ضرر رساں ہو سکتا ہے۔ یہ مقولہ ہمیشہ یاد رکھئے۔ اگر آپ آج کسی شے سے الرجک نہیں ہیں تو کل اسی شے سے الرجک ہو سکتے ہیں۔

ویسے آجکل چینی کھانے Chinese Dishes بے شوق سے کھائے جا رہے ہیں اور انہیں بالکل بے ضرر سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں چینی کھانوں میں ایک عنصر ایم ایس جی Monosodium Glutamate ہوتا ہے جو کھانے کو ذائقہ دیتا ہے۔ یہ عنصر اکثر الرجی کا باعث بنتا ہے لہذا وہمہ کے مریض کو یہ کھانے احتیاط سے کھانے چاہئیں۔ مبادوہ "ایم ایس جی" سے الرجک ہوں اور اس کھانے کے بعد مصیبت میں مبتلا ہو جائیں۔

#### نئی تحقیقات

نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ہماری خلیات میں ایک کیمیائی مادے کی کمی ہو جاتی ہے جسے گیمپ Camp کہتے ہیں لفظ گیمپ کا مخفف ہے۔

#### "Cyclic Adenosine 35 Mono Phosphate"

یہ مادہ تقریباً پورے جسم میں پایا جاتا ہے مگر پیچیدہ دوا کے خلیات میں اس کی موجودگی از بس ضروری ہوتی ہے۔ کیونکہ پیچیدہ دوا کے خلیات میں اس کی موجودگی ہوائی تالیوں کو سکڑنے Bronchio Constriction سے بچاتی ہے یا دہرے دمہ کے حملے کی وقت ہی ہوائی تالیوں کو جو سکڑ جاتی ہیں اور تازہ ہوائی آمد و شد



دوسری قسم کی دوا کا اثر کم و بیش 12 گھنٹے تک رہتا ہے اس لئے یہ دوا 12 گھنٹے کے بعد لی جاتی ہے۔

پہلی قسم کی دوا اثر کم و بیش کی شکل میں دستیاب ہے یعنی

#### THEOPHYLLINE SYRUP.

دوسری قسم کی دوا کو یہ درج ذیل برانڈ ناموں سے دستیاب ہیں۔

1-THEOPLUS - Theophylline 100mg-300mg

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

2-THEO-DUR - Theophylline 200mg-300mg Tab.

یہ دوا دن میں دوسری مرتبہ لی جاتی ہے۔

3-THEOGRAD, Theophylline 350mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

4-QUIBRON T/SR - Theophylline 300mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

5-NUELIN - Theophylline 175mg Tab.

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

6-EUPHYLONG Theophylline 250mg Capsuler,

یہ دوا دن میں 2 مرتبہ لی جاتی ہے۔

7-PHYLLOCONTIN - Aminophylline 225mg

یہ دوا آغاز میں ایک گولی دن میں دوسری مرتبہ دی جاتی ہے۔

ایک ہفتے بعد 2 گولیاں دن میں 2 مرتبہ دی جاتی ہے۔

نارمل نہیں رہتی۔

### کیمپ اور ہٹا مینز

چونکہ ماست خلیات ہمارے خون میں ہمہ وقت رواں دواں رہتے ہیں اور اسی انتظار میں رہتے ہیں کہ جو نئی "مانول" سازگار ہو یہ ہٹا مینز نامی خامروں کا افراز شروع کر دیں مگر اس بار یعنی "کیمپ" کی وافر مقدار میں موجودگی اس عمل کی راہ میں رکاوٹ ڈال دیتی ہے اور یہ ماست خلیات ہٹا مینز کا افراز نہیں کر پاتے اور انسان دماغ کے حملے سے بچ جاتا ہے۔ ایلو پیٹھک سسٹم آف میڈیسن کی ایک دوا "THEOPHYLLINE" نامی اس اہم کیسائیڈ مرکب یعنی کیمپ کو دیگر خامروں سے چلاتی ہے جو اس کو تباہ کر دیتے ہیں۔ اب ہم ایلو پیٹھک سسٹم آف میڈیسن کی چند اہم ادویہ کے بارے میں جو مرض دماغ کی روک تھام میں خاصی مشہور ہیں یہ تفصیل لکھتے ہیں:-

### تھیوفانیلین THEOPHYLLINE

تھیوفانیلین 2 اقسام کی دستیاب ہے۔

Short Acting موثر کے لئے موثر

طویل زیادہ وقت کے لئے موثر

Sustained Release or Slow Release

پہلی قسم کی دوا کا اثر 2 گھنٹے سے شروع ہو کر 4 گھنٹے تک رہتا ہے اس کے بعد یہ دوا جسم سے خارج ہو کر بے اثر ہو جاتی ہے یہ دوا عموماً 4 سے 6 گھنٹے بعد لی جاتی ہے۔

## دوا کی خوراک DOSE

دوا کی خوراک میں اس کی مقدار بڑی اہمیت کی حامل ہوتی ہے کیونکہ ذرا سی بے احتیاطی سے زیادہ مقدار میں خوراک لے لی جائے تو یہ سخت ضرر رساں ہو سکتی ہے اور اگر مناسب مقدار سے کم لی جائے تو تقریباً بے اثر رہتی ہے۔ اس دوا یعنی Theophylline کی مقدار خوراک کا بہترین فارمولا یہ ہے کہ دو امریلیش کے وزن کے لئے لحاظ سے استعمال کی جائے۔ چنانچہ کم وقت کے لئے بچوں کے لئے موثر دوا کی خوراک مقدار 4 ملی گرام فی کلو گرام جسمانی وزن ہے مثلاً اگر کسی بچے کا وزن 10 کلو گرام ہے تو اسے

$$40 = 10 \times 4 \text{ ملی گرام}$$

دوا ہر 4 گھنٹے بعد دی جائے۔ مگر اس میں بھی احتیاط لازمی ہے کہ کسی بھی مریض کو پہلی خوراک 100 ملی گرام سے زیادہ نہ دی جائے بے شک وزن کے لحاظ سے پہلی خوراک 100 ملی گرام سے زیادہ ہی کیوں نہ بنتی ہو۔ بات یہیں ختم ہوتی بلکہ کسی بھی مریض کو خواہ اس کا وزن کتنا ہی زیادہ کیوں نہ ہو پورے دن میں 400 ملی گرام سے زیادہ دوا نہ دی جائے۔ یہ ایک خاص تاکید ہے۔ دوسری قسم کی دوا بالٹوں کے لئے 200-350 ملی گرام دن میں 2 مرتبہ ہے۔ یعنی ہر 12 گھنٹے بعد دی جائے۔

## تھیوفائیلین کی مقدار کا خون میں تجزیہ

آجکل آسانی سے تھیوفائیلین کی خون میں مقدار کا تجزیہ کیا جاسکتا ہے چنانچہ جو افراد اس دوا کو استعمال کر رہے ہوں انہیں چاہیے کہ وہ گاہے گاہے اس دوا کی خون

میں مقدار کا تجزیہ کراتے رہیں۔ خون میں اس دوا کی مقدار 20 میکرو گرام فی ملی لیٹر سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔ اگر یہ مقدار بڑھ گئی ہے تو اس دوا کی مقدار خوراک کم کر دینی چاہیے تاکہ خون میں اس کی مقدار نارمل ہو جائے۔

## تھیوفائیلین کے ثانوی اثرات

سر درد۔ پیٹ کا درد۔ چڑچڑاہٹ  
خوف زدگی۔ اختلاج قلب

اس دوا کے استعمال کے دوران چائے یا کافی کا استعمال سخت ضرر رساں ہو سکتا ہے کیونکہ ان کے استعمال سے خون میں اس دوا کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اب ہم ایسی ادویہ کے بارے میں لکھتے ہیں جو براہ راست سیمپیتھٹک نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان ادویہ کو "سیمپیتھو مٹیک" کہا جاتا ہے۔

## سیمپیتھو مٹیک ادویہ

### Sympathomimetic Drugs

یہ ادویہ آٹونامک نروس سسٹم Autonomic Nervous System کی ایک شاخ سیمپیتھٹک نروس Sympathetic Nervous System پر براہ راست اثر انداز ہو کر (بلکہ اس نظام کے افعال کی نقل کر کے) مریض کو دورہ دمہ سے نجات دلاتی ہیں۔ مگر یہ آٹونامک نروس سسٹم کیا ہے؟

## آٹونامک نروس سسٹم

### Autonomic Nervous System

ہمارے دماغ کا یہ خود کار نظام دو حصوں پر مشتمل ہے۔  
پیرا سیمپتھٹک نروس سسٹم

#### Para Sympathetic Nervous System

سیمپتھٹک نروس سسٹم

#### Sympathetic Nervous System

اولیٰ الزکر خود کار نظام یعنی پیرا سیمپتھٹک نروس سسٹم کی فعالیت سے دماغ سے ایک ہارمون کا افراز ہوتا ہے جسے Acetylcholine کہا جاتا ہے۔ یہ ہارمون تھکاوٹ دباؤ تھکاوٹ کے اثرات بہ کو دور کر کے جسم کے الگ الگ کوپ سکون کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دماغی نظام کی فعالیت سے درج ذیل افعال ظاہر ہوتے ہیں :-

☆ دل کی دھڑکن کا ست روہوتا۔

☆ خون کی نالیوں کا پھیل جانا اور ان کی خون کی روانی کا ست ہو جانا۔ یاد رہے بلند فشار خون میں خون کی نالیاں تنگ اور سخت ہو جاتی ہیں۔

☆ آنکھوں کی پتلیوں کا پھیل جانا۔

☆ پسینہ۔ لعاب دہن اور رطوبات معدہ کا افراز ہوجانا۔

☆ دماغ سے تھینالرو Theta Waves کا افراج شروع ہو جانا۔

## سیمپتھٹک نروس سسٹم

### Sympathetic Nervous System

اس نظام کا تعلق زندگی کی تنگ و تازہ مقابلے یا فرار Fight or Flight سے ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں سانس کی نرمل آمد و شد کا دار و مدار بھی اسی نظام کی فعالیت پر ہوتا ہے اگر یہ جوجہ اس نظام کی کارکردگی زوال پذیر ہو جائے تو اس کا راست راست اثر دیگر کئی امور کے علاوہ پیچیدہ نروں کی صحت مند کارکردگی پر ہوتا ہے جس کے نتیجے میں یہ قسمت انسان و مدہ جیسے خوفناک مرض کا شکار ہو جاتا ہے چنانچہ اب ہم جو ادویہ رقم کر رہے ہیں وہ نہ صرف اس نظام کو ہمیز لگاتی ہیں بلکہ ایک کیمیادی مرکب گیمپ Camp کی افراکش Production کا باعث بنتی ہیں (اس کیمیادی مرکب کے بارے میں پہلے تفصیل سے لکھا جا چکا ہے) اور یوں یہ ادویہ مرض و مدہ کی روک تھام میں مدد ہوتی ہیں۔ اس گروپ کی پہلی شرہ آفاق ایڈرینالین ہے چنانچہ اس دوا کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں۔

### INJ ADRENALINE

اس گروپ کی دوا جو ایمرجنسی میں ڈرملائی انداز میں اثر انداز ہوتی ہے۔ ایڈرینالین Adrenaline ہے یہ دوا انکشن سے زیر جلد Hypodermic دی جاتی ہے اس کی مقدار 1/2 سی سی ہے اور یہ دوا عام طور پر 1:1000 کی طاقت میں دستیاب ہے اور یہی طاقت و مدہ کے مریض کو دی جاتی ہے جو آن واحد میں مریض کو و مدہ کی تکلیف سے نجات دلا دیتی ہے۔ مگر ٹھہریے!



یہ دوا دل کے مریض کو نہیں دی جاتی۔ خصوصیت کے ساتھ جبکہ مریض کا منزل والو Mitral Valve ماذف ہو۔ منزل والو کا براہ راست تعلق دل کے بائیں بالائی خانہ سے ہوتا ہے۔ اس کے ماذف ہونے سے اس خانہ میں خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ نتیجتاً پیچھے مریضوں میں اجتماع خون ہونے لگتا ہے۔ جس کے باعث مریض سخت تنگی نفس کی شکایت کرتا ہے۔ لہذا اس کا علاج اصل وجہ کو دور کرنا ہوتا ہے۔ (ملاحظہ فرمائیے ہماری کتاب یوگا اور امراض قلب)۔

#### VENTOLIN EXPECTORANT

اس دوا کے 5 ملی لیٹر میں 1 ملی گرام Salbutamol Sulf کے علاوہ 50 ملی گرام Quaiaphenesin نامی دوا بھی ہوتی ہے۔

اس دوا کی مقدار خوراک چائے کے 2 سے 4 چمچے دن میں 3 مرتبہ ہے۔ 2 سے 6 سال کے بچوں کے لئے 1 سے 2 چمچے دن میں دوبارہ 6 سے 12 سال تک کے بچوں کے لئے 2 چمچے دن میں 2 سے 3 مرتبہ دی جاتی ہے۔ اگرچہ یہ دوا عام دماغ کے مریضوں کو موافق آتی ہے مگر چونکہ دل پر اس کے مضر ثانوی اثرات Adverse Effects مرتب ہوتے ہیں اس لئے یہ دوا دل کے مریضوں اور بلند فشار خون کے حامل افراد کو استعمال نہیں کرنی چاہئے اگر ایمر جنسی کے وقت یہ دوا مجبوراً استعمال کرنی پڑی جائے تو نہایت احتیاط سے دی جائے مگر گولیوں یا شربت کی شکل میں نہیں بلکہ اسپرے یعنی Inhaler کی شکل میں استعمال کی جائے۔

#### VENTOLIN INHALER

اس برانڈ میں بھی Salbutamol کی خاص مقدار موجود ہوتی ہے دوسرے

میں 1 سے 2 پف اور متوقع حملہ کی روک تھام کے لئے 2 پف دن میں 3 سے 4 مرتبہ بذریعہ Inhaler دی جاتی ہے۔

#### RESPIRATOR SOLN

چھوٹے بچوں کو یہ دوا 2.5 ملی گرام سے 5 ملی گرام بذریعہ نی بو لائی زر

#### NEBULISER

Salbutamol کے کئی برانڈ نام ہیں۔

یہ دوا کئی برانڈ ناموں میں دستیاب ہے ہمارا مشورہ ہے کہ یہ دوا ہمیشہ Inhaler کی شکل میں استعمال کی جائے۔ تاکہ اس کے ثانوی مضر صحت اثرات کم سے کم ہوں۔ اس کے چٹبر برانڈ نام یہ ہیں :-

BUTOVENT (chiesi)

SALBULIN (Riker)

VENEX (Pharmatec)

BUTO-ASMA (Aldo)

#### BRICANYL

اس برانڈ میں Terbutaline نامی دوا ہوتی ہے۔ یہ بھی Inhaler کے ذریعے دی جاتی ہے۔ اس دوا کے 1 سے 2 پف ضرورت کے وقت دیے جاتے ہیں اور 24 گھنٹے میں زیادہ سے زیادہ 8 پف۔ چونکہ اس دوا کے بھی دل پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دوا دل کے مریضوں یا بلند فشار خون اور ذیابیطس کے حامل

مریضوں کو نہ دی جائے۔

### تھیوفائی لین کمپاؤنڈز

بعض فارماسوٹیکل کمپنیوں نے تھیوفائی لین کے ساتھ ہسٹیمینک ادویہ ملا کر کمپاؤنڈز بنائے ہیں۔ بعض کمپنیوں نے ان کمپاؤنڈز کے ساتھ اسٹیمی الرجک ادویہ مثلاً Hyroxizine Hcl بعض نے Ephedrine بھی جو تقریباً متروک ہو چکی ہے شامل کر دی ہے۔ چند کمپاؤنڈز کے نام درج ذیل ہیں :-

MARAX

TEDRAL

BRONKOTABS

DORAX

GLYGOL

اگرچہ یہ کمپاؤنڈز آغاز میں خاصے موثر معلوم ہوتے ہیں مگر آہستہ آہستہ ان کی افادیت کم ہوتی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں یہ کمپاؤنڈز مضر صحت ثانوی اثرات کے بھی حامل ہیں اس لئے انہیں ہمیشہ ماہر معالج کی نگرانی میں استعمال کرنا چاہیے۔

### INTAL

یہ ایک احتیاطی Prophylactic دوا ہے جس کو ہر سال سے سرزمین مصر میں دمہ کے مریضوں کے لئے احتیاطی طور پر استعمال کیا جا رہا ہے یہ دوا ایک جڑی بوٹی سے تیار کی جاتی ہے جو مصر میں پیدا ہوتی ہے مگر اب اسے مصنوعی طور پر تیار کر لیا

گیا ہے یہ دوا نہ تو Ephedrine کی طرح ہوا کی تالیوں کو کھولتی ہے اور نہ ہی یہ اسٹیمی الرجک ہے۔ اور نہ ہی Corticosteride ہے۔ یہ دوا سفوف Powder کی شکل میں ہسٹیمینک پمپوں تک پہنچائی جاتی ہے۔ ایک فارماسوٹیکل کمپنی نے خاص قسم کا Gadget Spinhaler تیار کیا ہے جس میں اس دوا سے بھرنا ہوا کچھ سول رکھ دیا جاتا ہے اور اس Spinhaler کے ذریعے سانس کو اندر کھینچ کر کچھ دیر کے لئے سانس کو بند کر دیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں کچھ سول سے سفوف اڑ کر ہسٹیمینک کی تھلیوں Mucus Membranes سے چپک جاتا ہے۔ اب اگر کوئی الرجن مثلاً زر گل۔ گردوغبار وغیرہ سانس کی راہ اندر جاتا ہے تو یہ سفوف ان الرجنز کو باسٹ خلیات Mast Cells پر اثر انداز نہیں ہونے دیتا جس کے نتیجے میں ہسٹامین Histamines کی افزائش نہیں ہوتی اور یوں مریض دمہ کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ دوا 4 گھنٹے تک موثر رہتی ہے لہذا اسے دن میں 3 سے 4 مرتبہ سانس کے ذریعے اندر لیا جاتا ہے اور یوں مریض دن بھر دمہ کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے۔ اس دوا کے ابھی تک کوئی مضر صحت ثانوی اثرات ظاہر نہیں ہوئے مگر یہ دوا میرجنسی میں بے اثر رہتی ہے البتہ میرجنسی کے وقوع سے پہلے احتیاطی طور خاص موثر رہتی ہے یہ دوا اب سفوف کی بجائے نالغ میں بھی دستیاب ہے جو Air Compressor کے ذریعے ہسٹیمینک پمپوں تک پہنچائی جاتی ہے اسے پائیس جاتا۔

### INTAL CAPSULE

ایک کپسول میں 20 فی گرام Sodium Cromaglycate ہوتا ہے جسے Spinhaler کے ذریعے سانس کے ذریعے اندر کھینچ کر ہسٹیمینک پمپوں تک پہنچایا جاتا

ASTHOTIFEN - AZFA

KETOFEN - KARACHI CHEMICAL

MACTIFEN - MACTER

PROASMA - PLATINUM

TOTIFEN - CHIESI

ZADITEN - SANDOZ

مندرجہ بالا ادویہ عموماً احتیاطی تدابیر کے طور پر دی جاتی ہیں۔

کارٹی کو اسٹریڈائڈز ادویہ

### CORTICOSTEROIDS DRUGS.

یہ ایسی ادویہ کا گروپ ہے جو صرف ایسے وقت استعمال کی جاتی ہیں جب دیگر تمام ادویہ ناکام ہو جائیں۔ اس گروپ کی ادویہ ایک خاص خامرے Adenyl Cyclase Enzyme کی غیر فعالیت Inactiveness کو فعال Active کرتی ہیں۔ یہی وہ خامرہ ہے جو شہرہ آفاق کیمیائی مرکب کمپ Camp کی افزائش کا ذمہ دار ہے۔ مندرجہ بالا خامرہ یعنی Adenyl Cyclase Enzyme (ACE) کسی تشخیص یا کسی اور نامعلوم وجہ سے دمہ کے دورہ کے وقت بے اثر ہو جاتا ہے جس کے باعث دورہ دمہ کو پسپا کرنے والے خامرے یعنی کمپ Camp کی افزائش نہیں ہو پاتی اور مریض سخت لڑبڑ میں مبتلا ہو جاتا ہے چنانچہ اس گروپ کی ادویہ کے ذریعے اس خامرے یعنی A.C.E. کو فعال کیا جاتا ہے جس کے نتیجے میں کیمیائی مرکب "کمپ"

ہے۔ ضرورت کے وقت 6 سے 8 مرتبہ دن بھر میں لیا جاسکتا ہے۔

### INTAL AEROSOL

اس کے 2 پف دن میں 4 مرتبہ لئے جاسکتے ہیں جبکہ بچوں کے لئے 1 پف دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔ اس دوا کا دوسرا برانڈ نام یہ ہے:-

### TALEUM AEROSOL

اس برانڈ کے بھی 2 پف دن میں 4 مرتبہ لئے جاتے ہیں جبکہ بچوں کے لئے 1 پف دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔

### ANTI INFLAMMATORY مانع سوجن ادویہ

درج ذیل ادویہ پیچھے درج کردہ مانع سوجن کا کردار ادا کرتی ہیں ان ادویہ

میں 1 ملی گرام Ketotifen نامی دوائی گولی ہوتی ہے اور شربت میں فی لیٹر 0.2 ملی گرام دوا ہوتی ہے۔ اس کی زیادہ سے زیادہ مقدار خوراک 1 ملی گرام ہے اس دوا کے کئی منفرد صحت یابی اثرات ہیں۔ خصوصیت کے ساتھ یہ دماغی ڈپریشن Centarl Nervous System Depression پیدا کرتی ہے چنانچہ ہمیشہ ماہر معالج کی نگرانی میں لی جائے اب ہم اس دوا کے برانڈ نام درج کرتے ہیں:-

AFITEN - AFD.

ARIA - HIGHNOON

ASTHANTIL - SIZA

ASTHONEX - GLOBAL PHARMA



بنا شروع ہو جاتا ہے اور یوں مریض دورہ دمہ سے نجات پا کر وقتی طور پر شفا یاب ہو جاتا ہے۔

چونکہ اس گروپ کی ادویہ کے بے حساب ثانوی مضر صحت اثرات ہوتے ہیں اس لئے یہ ادویہ بڑی احتیاط کے ساتھ ماہر معالج کی نگرانی میں دی جانی چاہئیں۔ علاوہ ازیں مریض ان ادویہ کا عادی ہو جاتا ہے چنانچہ یہ ادویہ مسلسل نہیں دینی چاہئیں بلکہ وقفہ وقفہ سے مثلاً ایک یا دو روز چھوڑ کر صرف انتہائی ضرورت کے وقت دی جائیں۔

### ان ادویہ کے ثانوی مضر صحت اثرات

اگر ان ادویہ کے مضر صحت ثانوی اثرات نہ ہوتے تو یہ اعلیٰ درجے کی ادویہ ہوتیں۔ ان کے ثانوی اثرات کی وجہ سے انہیں یہ درجہ نہیں دیا جاسکتا۔ انہیں بال دل تاخیر سے صرف سخت مجبوری کے وقت استعمال کیا جاتا ہے۔ اب ہم ان ادویہ کے مضر صحت اثرات رقم کرتے ہیں۔

☆ وزن کا ایسا کمی ہو جانا۔

☆ بخوک کا معمول سے بڑھ جانا۔

☆ جسم کے مختلف مقامات پر سوجن۔

☆ جسم میں پوٹاشیم کی کمی۔ یاد رہے پوٹاشیم کی کمی سے دل کا مرض Cardiac

Arrhythmia وقوع پذیر ہو جاتا ہے۔

☆ آنکھوں میں سفید موتیا Catract کا وقت سے پہلے اتر آنا۔

☆ معدہ میں زخم Paptic ulcer

☆ جسم میں غذائی کمی Nutritional Deficiencies

☆ ہڈیوں کا کثرت ہو کر ٹوٹ جانا۔ کچھ ایسے کیس بھی ملے ہیں کہ انکی کھانسی وقت پسی کی ہڈیاں ٹوٹ گئیں اور پھر تمام عمر جزنہ سکیں۔

☆ عضلات کی کمزوری۔

☆ جلد کا پتلا اور نازک ہونا۔

☆ انفیکشن کو چھپا Mask Infection

☆ امراض شکم۔

☆ کالا موتیا Glaucoma کا خطرہ پیش ہمدی کے لئے ہر ماہ آنکھوں کا ماہر امراض چشم سے معائنہ کرایا جائے۔

☆ جسم میں کھینچ کی کمی سے Osteoporosis کا خطرہ۔

☆ درد کمر Lumbago

☆ بخار کو دبا دینا۔ بعض مریض شکایت کرتے ہیں کہ انہیں محسوس ہوتا ہے کہ انہیں تقریباً 102°F بخار ہے مگر تھرمامیٹر سے چیک کرنے پر بخار بالکل نہیں ہوتا۔

اب ہم ان ادویہ کے برائے نام لکھتے ہیں اور ساتھ ہی تاکید کرتے ہیں کہ یہ ادویہ یا کوئی بھی دوا بغیر ماہر معالج کی نگرانی کے ہرگز استعمال نہ کی جائے۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

### AZMACORT

اس دوا کے دو اہل Inhalations-2 دن میں 4 مرتبہ لئے جاتے ہیں۔ جبکہ بچوں کو 1 اہل دن میں 4 مرتبہ دیا جاسکتا ہے۔ (یاد رہے 6 سال سے کم عمر بچوں کو یہ دوا نہیں

## کیا دمہ نفسیاتی مرض ہے؟

جی نہیں! دمہ غالباً جسمانی مرض ہے۔ 1940 تک ہی سمجھا جاتا تھا کہ دمہ نفسیاتی مرض ہے اور اس کے دمہ دار والدین ہیں جو بچوں کو پیار کے بجائے ہر وقت ڈانٹتے رہتے ہیں اور ان کے جذبات کو مجروح کرتے رہتے ہیں۔ حالیہ تحقیق کی روشنی میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دمہ کا مرض ہرگز نفسی جسمی نہیں بلکہ جسم میں ایک خا مری کی کمی کی وجہ سے رونق پزیر ہوتا ہے جس کا ذکر پہلے کیا جا چکا ہے۔

## دمہ کو ممیز لگانے والے عوامل

جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ مرض دمہ کو ممیز لگانے والے کئی عوامل ہیں مثلاً الرجیز، تبدیلی موسم، ماحولاتی خراش و اجزا Environmental Irritants سخت ورزش، نفسیاتی الجھنیں وغیرہ دراصل نفسیاتی الجھنیں دمہ کا اصل سبب نہیں ہوتیں بلکہ یہ الجھنیں اکثر اوقات دباؤ اور تناؤ Stress & Tension کا باعث بنتی ہیں اور چونکہ دباؤ اور تناؤ براہ راست آٹونامک سسٹم ANS پر اثر انداز ہوتا ہے اور دمہ کا براہ راست تعلق اسی نظام کے دوسرے حصے یعنی سمپتھٹک سسٹم سے ہوتا ہے۔ اس لئے دباؤ اور تناؤ دمہ کو ممیز لگاتے ہیں اور یوں مرض پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے اور اسے ایک ناقابل برداشت لذیت میں مبتلا کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں نفسیاتی امراض دیگر جسمانی امراض سے ملکر انہیں پیچیدہ بنا دیتی ہیں اس طرح مرض دمہ کو بھی نفسیاتی الجھنیں دو آتھہ سہہ آتھہ کر دیتی ہیں۔ اگر کسی شخص میں اس خا مری جس کا ذکر کیا جا چکا ہے کی کمی نہیں تو یہ الجھنیں کسی کو مرض دمہ میں مبتلا

دی جاتی۔

### BECLOFORTE -(INHALER)

اس دوا کی مقدار خوراک 500mcg دن میں 2 مرتبہ یا 250mcg دن میں 4 مرتبہ ہے۔ یہ دو لہجوں کو نہیں دی جاتی۔

### BECOTIDE - INHALER

اس دوا کی مقدار خوراک 400mcg، 2 سے 4 دفعہ روزانہ ہے۔ اور بچوں کے لئے 50 سے 100mcg دن میں 2 سے 4 دفعہ روزانہ ہے۔

### CLENIL COMPOSITUM - INHALER

اس دوا کے 2 پف دن میں 4 سے 6 مرتبہ دیئے جاتے ہیں اور 12 سال سے کم عمر کے بچوں کے لئے 1 پف سے 2 پف دن میں 2 سے 4 مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

### VENTIDE - INHALER

اس دوا کے 2 پف دن میں 3 سے 4 مرتبہ دیئے جاتے ہیں۔

## سخت تاکید

پھر ایک دفعہ یاد دلادوں کہ کوئی بھی دوا بغیر ماہر معالج کی نگرانی کے ہرگز استعمال نہ کی جائے۔

نہیں کر سکتیں۔ اگرچہ یہی الجھنیں دیگر نفسی جیسی امراض کا باعث بن سکتی ہیں۔ اب ہم دباؤ اور تناؤ کے بارے میں تفصیل سے لکھتے ہیں۔

### دباؤ اور تناؤ

### STRESS & TENSION

دباؤ اور تناؤ کو سمجھانے کے لئے ہم تین کمائیاں پیش کرتے ہیں۔ ایک کمائی تو پتھر کے زمانے کی ہے۔ باقی دو کمائیاں دور حاضر یعنی موجودہ ایٹمی دور کی ہیں۔

### پتھر کے زمانے کی کمائی:

یہ پتھر کا زمانہ ہے۔ ایک انسان غار میں سر ایک پتھر پر رکھے سو رہا ہے سورج ابھی طلوع نہیں ہوا کہ یکایک اس کے کان میں کسی درندے کے غرانے کی آواز آتی ہے۔ یہ شخص ہڑبوا کراٹھ گیا ہے اور غیر ارادی طور پر وہ پتھر جس کا اس نے تکیہ بنایا ہوا تھا ہاتھ میں لے لیتا ہے۔ اس وقت اس کا سانس تیز تیز چل رہا ہے۔ اس کا ہلڈ پریشانی ہو چکا ہے۔ یہ شخص آناٹا نا پسینے میں نہا گیا ہے۔ حالانکہ غار کے اندر خاصی سردی ہے۔ جب کہ غار کے باہر سرد ہوا انہیں چل رہی ہیں۔ اس کے عضلات تن گئے ہیں۔ اور یہ شخص لڑنے مرنے یا رو کر فرار اختیار کرنے کے لئے بالکل تیار ہو چکا ہے۔ وہ دوبارہ کسی آہٹ یا غراہٹ کے لئے ہمہ تن گوش ہے نیز اس کی آنکھیں بھی صبح کی تاریکی میں دور دور تک دیکھنے کی کوشش کر رہی ہیں کہ مہاوادہ اُس دھندلے میں اس درندے کا سراغ لگا سکیں۔ جس نے غرا کر نہ صرف اس کی ٹینڈ خراب کی ہے بلکہ اس پر موت کا

خوف مسلط کر دیا ہے۔

خوش قسمتی سے اس کی آنکھوں نے اس درندے کا سراغ لگا لیا ہے وہ درندہ ایک بھاری چٹان کی آڑ میں دھپکاٹھا ہے۔ مگر اس کی دم چٹان کی لوٹ سے باہر ہے اور دور سے نظر آ رہی ہے۔ دراصل یہ درندہ کسی اور جگہ پر نظر میں نہ آتا تھا ہے چنانچہ اس شخص کی آنکھیں اس اطلاع کو دماغ کے سپرد کر دیتی ہیں۔ دماغ نے آنکھوں کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق اس درندے کو چھپتے کا نام دیا ہے۔ چونکہ یہ درندہ اس انسان پر بھی حملہ آور ہو سکتا ہے اس لئے اس کے دماغ نے آناٹا نا یہ فیصلہ کر کے حکم دیا ہے کہ وہ آہستہ آہستہ دبے پاؤں بغیر کسی آہٹ کے آگے بڑھے اور تاک کر یہ پتھر جو اس کے ہاتھ میں ہے اس درندے کے سر پر دے مارے جو کسی اور طرف متوجہ ہے۔ یہ شخص دبے پاؤں آگے بڑھتا ہے اور اس عمریت کے نزدیک پہنچے ہی یہ پتھر تاک کر اس کے سر پر دے مارتا ہے اور فوراً پرے ہٹ جاتا ہے۔

چیتا سخت زخمی ہو جاتا ہے پھر بھی وہ ایک خوفناک غراہٹ کے ہاتھ چھلانگ لگا کر اس شخص پر حملہ آور ہوتا ہے مگر یہ شخص بھی بے خبر نہیں ہوتا۔ وہ اپنے تجربے سے یہ جانتا ہے کہ چیتا یا شیر اس جگہ حملہ آور ہوتا ہے جہاں سے پتھر آتا ہے چنانچہ یہ شخص پتھر مارنے کے فوراً بعد اس جگہ سے ہٹ جاتا ہے۔ اور چیتا تین اس مقام پر آگرتا ہے جہاں سے اسے پتھر مارا گیا۔ مگر یہ شخص وہ بارہ اسی پتھر کو اٹھا کر چھپتے کے سر پر دے مارتا ہے اس دفعہ اس درندے کا سر یا شش پا ش ہو جاتا ہے اور وہ وہیں ڈھیر ہو جاتا ہے۔

درندے کو مارنے کے بعد یہ شخص غار میں پہلے کی طرح آکر لیٹ جاتا



ہے۔ اس کے خون کا دباؤ نازل ہو جاتا ہے۔ سنے ہوئے عضلات ڈھیلے اور اعصاب پر سکون ہو جاتے ہیں۔ کچھ ہی دیر بعد یہ شخص نیند میں خراٹے لینے لگتا ہے گویا کہ کچھ ہوا ہی نہیں۔

### دور حاضر کے ایک شخص کی کہانی :

یہ 2000ء کی ایک صبح کا ذکر ہے ایک شخص اپنے گھر میں آرام دہ مسری پر سویا ہوا ہے کہ یکایک گھڑی کا الارم بجتا ہے۔ وہ رات کے بارہ بجے تک ٹی وی دیکھتا رہا ہے اور اس کی نیند پوری نہیں ہوئی کیونکہ یہ شخص جائے آٹھ گھنٹوں کے صرف چھ گھنٹے سویا ہے۔ جلدی جلدی وہ منہ ہاتھ دھو کر وہ ناشتے کی میز پر بیٹھ جاتا ہے کیونکہ غسل کرنے کے لئے اس کے پاس وقت نہیں جلدی جلدی ناشتہ کرتا جاتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اخبار بھی دیکھتا جاتا ہے گھڑی کو بھی لہر سکے جا رہا ہے۔ مگر اسے کچھ نہیں معلوم کہ اس کے جسم کے اندر کیا کیا سیادی تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں۔ اور کیسے کیسے زہریلے مادوں کی تراوش ہو رہی ہے۔ ناشتہ زہر مار کرنے کے بعد وہ بہ غفلت اپنے کپڑے بدلتا ہے۔ اور تیار ہو کر باہر سڑک پر آتا ہے۔ اسٹاپ پر کھڑے ہو کر بس کا انتظار کرنے لگتا ہے گھڑی کو لہر سکے جا رہا ہے۔

پانچ منٹ بعد بس کھچا کھچ بھری ہوئی آتی ہے یہ شخص لپک کر پائیدان پر کھڑا ہو جاتا ہے بس چل پڑتی ہے اور دوسرے اسٹاپ پر رک جاتی ہے تاکہ مزید مسافر سوار ہو سکیں۔ حالانکہ بس پہلے ہی مسافروں سے کھچا کھچ بھری ہوئی ہے ایک دو مسافر اس بس سے اترتے ہیں اور تین چار سوار ہو جاتے ہیں۔ بس چل پڑتی ہے اس کا خون کھول

رہا ہے اس کا بس نہیں چلتا کہ وہ از کر دفتر وقت پر پہنچ جائے۔ مگر آج بھی دفتر لیٹ پہنچا اس کا مقدور بن چکا ہے کیونکہ بس بر اسٹاپ پر رکتی ہے کچھ مسافر اتر جاتے ہیں۔ اور کچھ سوار ہو جاتے ہیں۔ اور بس چل پڑتی ہے۔

یہ شخص سخت چچ و تاب کھا رہا ہے۔ کیونکہ گذشتہ ہوا ہر لمحہ اسے دفتر پہنچنے میں تاخیر کا سبب بن رہا ہے اس شخص کے خون کا دباؤ بڑھ گیا ہے سانس بھی قدرے تیز ہو گیا ہے۔ قصہ کو تاہم اسے آفس کے قریب اتار دیتی ہے۔ یہ شخص چندرہ منٹ لیٹ ہو چکا ہے اب اسے اپنے "باس" کا سامنا کرنا ہے۔ جو پہلے بھی کئی بار لیٹ آنے پر اسے وارننگ دے چکا ہے جو نہی یہ شخص دفتر میں داخل ہوتا ہے اس کا پاس خش خشگیں نظروں سے اس کو دیکھتا ہے اور کہتا ہے آج پھر لیٹ ہو گئے۔

اس کا دل چاہتا ہے کہ میز پر پڑا ہو بیچرہ ویٹ اٹھا کر اس کے سر پر دے مارے۔ صرف "سوری" کہہ کر خاموشی اختیار کر لیتا ہے اب اس کا پاس اس سے کل کے کام سے متعلق سوالات کرتا ہے فلاں فلاں کام ہوئے یا نہیں۔ اس کا جواب نفی میں ہوتا ہے۔ اس پر اس کے پاس کا پارہ چڑھ جاتا ہے۔ اور اسے سخت ست کہتے ہوئے دھمکی دیتا ہے کہ اگر اس نے اپنے آپ کو ٹھیک نہ کیا تو اسے نوکری سے نکال دیا جائے گا یہ شخص خون کے گھونٹ پی کر رہ جاتا ہے مگر خاموش رہتا ہے کیونکہ خاموش رہنے میں ہی عافیت ہے۔

طوعاً کرہاً یہ دن گذر جاتا ہے۔ شام کو واپسی پر بس کھچا کھچ بھری ہوتی ہے۔ چنانچہ بس میں وہ شخص کھڑے ہو کر سفر کرتا ہے جسمانی اور ذہنی طور پر تھکا اور ٹوٹا ہوا گھر پہنچتا ہے یہی بھی چند منٹ پہلے تھکی ماندی اپنی سروس سے واپس آتی ہے پھر بھی وہ

کام میں جت جاتی ہے۔ وہ بات بات پر کاٹ کھانے کو دوڑتی ہے غرضیکہ کسی بات پر دونوں میں ”ٹوٹو ٹوٹو ٹس“ ہو جاتی ہے۔ اور ایک دوسرے کو سخت برا بھلا کہتے ہیں۔ سچہ سہم کر کوئوں کھد روں میں چھپ جاتے ہیں۔ کچھ دیر بعد نہ چاہتے ہوئے بھی ان میں ”صلح“ ہو جاتی ہے اب دس بج چکے ہیں۔ دونوں میاں بیوی کھانا ہر مار کرتے ہیں۔ اور ٹی وی بھی نکلے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ بارہ بج جاتے ہیں اور ستر پر دوڑا ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ دوسرے روز علی الصباح پھر گھڑی کا الارم انہیں بیدار کرتا ہے۔ اور پھر کھل کی طرح کا چکر چل پڑتا ہے۔

دونوں میاں بیوی بلند فشار خون اور معدے کے السر کے پرانے مریض ہیں۔ پھر بھی اس زندگی کی گاڑی کھینچ رہے ہیں۔ لہذا دونوں اپنے اپنے آفس چلے جاتے ہیں اور یوں نئے دن کا آغاز ہو جاتا ہے۔

### دور حاضر کی ایک اور خاتون کی کہانی :

ایک خاتون ہیں جو پچھلے دس برس سے ایک پرائیویٹ فرم میں ملازم ہیں۔ علی الصباح اٹھ کر جلدی جلدی ناشتہ تیار کرتی ہیں۔ پھر دوپہانوں کے اور میاں کے کپڑے استری کرتی ہیں۔ ان کو تیار کر کے اسکول اور دفتر بھیجتی ہیں۔ پھر خود تیار ہو کر جلدی جلدی ناشتہ کرتی ہیں۔ اور بھانگ بھاگ بسوں میں دھکے کھاتی ہوئی دفتر پہنچتی ہیں۔ (یاد رہے یہ پاکستان کا سرکاری دفتر نہیں بلکہ ایک پرائیویٹ فرم کا دفتر ہے۔ جہاں تنخواہ صرف کام کی دی جاتی ہے)۔ اٹھ گھنٹے مسلسل کام کرنے کے بعد وہ تھکی مانی شام کو گھر آتی ہیں اور گھر کے کام میں جت جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ رات گئے سب کو کھانا کھلا

کر ستر پر پڑ جاتی ہے۔ دوسرے روز علی الصباح بھر طوعاً کرہاً اٹھ جاتی ہے۔ اور یہ چکر بونہی چلتا ہے۔ یہ خاتون سخت دباؤ اور تناؤ Stress & Tension کا شکار ہے اسے السر معدہ Peptic Ulcer اور بلند فشار خون Hypertension کے علاوہ جوڑوں کے درد فی بیٹیس Diabetes اور دمہ کی بھی شکایات ہیں۔ اس خاتون کی عمر صرف 30 سال ہے مگر چالیس کے اوپر کی معلوم ہوتی ہے سر آدھے سے زیادہ سفید ہو چکا ہے۔ بال پیک گئے ہیں۔ چہرے پر جھریوں کا آغاز ہو گیا ہے۔ کمر میں بھی جھکاؤ آ گیا ہے اور اکثر اسے درد کمر کی شکایت بھی رہنے لگی ہے اب آئیے ان تینوں کرداروں کا سائنسی تجزیہ کریں۔

### غار میں مقیم انسان کا تجزیہ :

غار میں مقیم انسان نے جو نئی دردے کی غراہت سنی کانوں نے یہ اطلاع فوراً دماغ کو دے دی دماغ نے خطرے کا اوزار اک کرتے ہوئے فوراً پچھڑی گینڈ Pituitary Gland کو حکم دیا کہ وہ آٹا ناٹا ایک ہارمون ایڈرینو کارٹی کوٹرائلک ہارمون (جس کا مخفف اے سی ٹی ایچ ACTH ہوتا ہے) کی ترشح شروع کر دے چنانچہ دماغ کے حکم کی تعمیل میں پچھڑی گینڈ نے اس ہارمون کا ترشح شروع کر دیا۔ جو براہ راست خون میں مل گیا۔

اس ہارمون نے خون میں آتے ہی گردوں کے اوپر واقع غدود کلاہ گروہ Adrenals پر ایسے اثر کیا جیسے گھوڑے پر چابک کا ہوتا ہے چنانچہ غدود کلاہ گروہ نے فوراً درج ذیل دو ہارمونز کا افراز شروع کر دیا۔

۱۔ ایپی نفرین Epinephrine or Adrenaline

۲۔ نار ایپی نفرین Nor-Epinephrine

جو نمی یہ ہارمون خون میں آتے ہیں فشار خون بلند ہو جاتا ہے عضلات و اعصاب تن جلتے ہیں۔ دل تیز تیز حرکت کرنے لگتا ہے پسینہ آنے لگتا ہے منہ خشک ہو جاتا ہے آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں۔ ہانسنے کا عمل معطل ہو جاتا ہے تاکہ فاضل خون کی سپلائی جسم کے دیگر ضرورت مند جسم کو مہیا ہو سکے۔ اور خون کی نالیوں Blood Vessels تنگ ہو جاتی ہیں مگر کارونری رگیں حیرت انگیز طور پر چوڑی ہو جاتی ہیں۔ تاکہ دل کو خون کی فراہمی بڑھ جائے۔ نیز یہ ہارمونز جگر پر اثر انداز ہو کر جگر میں موجود ذخیرہ شدہ گلائی کو جن کو گلوکوز میں تبدیل کر کے اسے بھی خون میں لے آتے ہیں۔ گلوکوز خون میں کثیر مقدار میں آتے ہی لیبیلہ Pancereas بھی ایک ہارمون انسولین Insulin کی ترشح شروع کر دیتا ہے تاکہ خون میں موجود گلوکوز جلا کر قوت اور حرارت فراہم کرے۔ نیز ان ہارمونز کے خون میں آنے سے عمل استحالہ Metabolism کے باعث خون میں لیکٹک ایسڈ Lactic Acid کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو تھکن Fatigue کا باعث ہوتی ہے۔

ہاں تو یہ تمام کیسادی تبدیلیاں اس شخص کے جسم میں وقوع پذیر ہوئیں اور اس وقت تک جاری رہیں جب تک کہ اس شخص نے پتھر مار کر چیتے کو ڈھیر نہ کر دیا۔ جو نمی چیتا لقمہ اجل مانیہ شخص بالکل مارل ہو گیا۔ کیونکہ اس تک و دو میں تمام ہارمونز اور جسم میں کیسادی تبدیلیوں کے باعث پیدا شدہ مرکبات استعمال ہو گئے۔ اور یہ شخص پر سکون ہو کر سو گیا تاکہ وہ تھکن جو اس چیتے کو مارنے کے باعث ہو گئی اسے دور کر

سکے۔ یہ شخص کچھ دیر کے لئے دباؤ اور تناؤ کا شکار ضرور ہوا مگر چیتے کو مارنے کے بعد وہ اس کیفیت سے جھٹکارا پا گیا۔

### دور حاضر کے شخص کا تجزیہ :

علی الصباح جو نمی گھڑی کا الارم بجائے یہ شخص بیدار اٹھا اسی وقت سے انہیں نیورہارمونز یعنی اے بی ٹی ایچ ایپی نفرین اور نار ایپی کی ترشح شروع ہو گئی۔ اور مسلسل ہوتی رہی۔ حتیٰ کہ وہ سخت پیچ و تاب کھاتا ہوا اس میں سولہ ہول دفتر پہنچا اپنے باس Boss کی کڑوی کیلی باتیں سنیں یہاں تک کہ تھکا مائدہ اور ٹوٹا ہوا شام کو گھر پہنچا پھر بی بی سے تو تو میں ہو گئی اس تمام عرصہ میں انہیں نیورہارمونز کا افراز جاری رہا۔ تمام کیسادی تبدیلیاں اس کے جسم میں وقوع پذیر ہوتی رہیں۔ اور کیسادی مرکبات بنتے رہے مگر وہ ان کو استعمال نہ کر سکا۔ جس طرح پتھر کے زمانہ کے آدمی نے چیتے کو مار کر ان کو استعمال کر لیا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ ان نیورہارمونز کے مسلسل افراز اور ان سے پیدا شدہ کیسادی مرکبات اس کے اپنے جسم پر حملہ آور ہو گئے۔ نتیجتاً وہ بلند فشار خون اور معدے کے السر کا مریض ہو گیا۔ اور کیا معلوم کس وقت اسے حملہ قلب Heart Attack یا درد دل Angina کا دورہ پڑ جائے۔

یہ شخص مسلسل دباؤ اور تناؤ کا شکار ہے۔ جبکہ غار میں مقیم شخص کچھ دیر کے لئے اس کیفیت کا شکار ہوا۔ چیتے کو مارنے کے بعد وہ دباؤ اور تناؤ سے آزاد ہو گیا تھا۔ مگر یہ شخص صبح سے لے کر رات گئے تک مسلسل دباؤ اور تناؤ کا شکار رہا۔



## دور حاضر کی خاتون کی کمائی کا تجزیہ :

دور حاضر کی خاتون کی کمائی بھی دور حاضر کے مرد سے ملتی جلتی ہے۔ لیکن اس کا غور سے تجزیہ کیا جائے تو یہ خاتون مرد سے بھی زیادہ قابلِ رحم ہے۔ یہ نہ صرف مرد کی طرح مردس کرتی ہے بلکہ گھر گھر ہستی کے کام بھی انجام دیتی ہے۔ میاں اور بیویوں کے لئے ناشتہ تیار کرتی ہے ان کے کپڑے استری کرتی ہے ان کو تیار کر کے اسکول اور دفتر بھیجتی ہے۔ پھر خود تیار ہو کر دفتر جاتی ہے۔ حتیٰ کہ جب شام کو تنگی مانگی اور ٹوٹی ہوئی گھر لوٹتی ہے تو پھر گھر کیلے کام کاج میں جت جاتی ہے۔ اس کے جسم میں ان نیور و ہارمونز کا افراز مرد سے کہیں زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ اور اسی لحاظ سے اس کے جسم میں زہر آلود کیمیائی تبدیلیاں بھی مرد سے زیادہ وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ اور زہریلے مرکبات بنتے رہتے ہیں۔ جنہیں وہ کبھی استعمال نہیں کرتی۔ نتیجہ یہ کہ وہ السر معدہ اور بلند فشار کی شکایات بھی شروع ہو چکی ہیں۔ مگر خالق کائنات کی صفائی ملاحظہ فرمائیے کہ اس نے عورت کو مرد سے زیادہ صبر و قناعت کا پیکر بنایا ہے۔ چنانچہ یہ صابر و شاکر خاتون مرد سے کہیں زیادہ عمر بٹائی گی حالانکہ وہ کئی ملک امراض کا شکار ہو چکی ہے۔

## دباؤ اور تناؤ کی تباہ کاریاں :

دباؤ اور تناؤ کے نتیجے میں جسم انسانی میں مزید کئی کیمیائی تبدیلیاں عمل پذیر ہوتی ہیں۔ ان کا اثر بر اور راست پورے جسم انسانی پر ہوتا ہے۔ مثلاً دباؤ سے درج ذیل پیچیدہ کیمیائی مرکبات کا توازن بگڑ جاتا ہے۔

Serotonin	۱۔ سیروٹونین
Nor Epinephrine	۲۔ نار ایپی نفرین
Dopamine	۳۔ ڈوپامین

افسردگی Depression کی کئی وجوہات کے علاوہ ایک وجہ جسم میں ان دونوں ہارمونز یعنی سیروٹونین اور نار ایپی نفرین کی کمی ہے جب کہ ڈوپامین نامی ہارمون کی زیادتی سے شیزوفرینیا Schizophrenia کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ دباؤ اور تناؤ بر اور راست آکٹانک نروس سسٹم پر اثر انداز ہوتے ہیں اور چونکہ مرض دماغ کا تعلق بر اور راست اسی نظام کی غیر صحت مندی سے ہے اس لئے دباؤ اور تناؤ مرض دماغ کو مہمیز لگاتے ہیں اور مریش کو ناقابلِ برداشت کیفیت میں مبتلا کر دیتے ہیں چنانچہ ماہرین یوگ دباؤ اور تناؤ سے پیدا شدہ عوارض کا علاج بھٹ یوگ کی مشقوں پر انیام (سانس کی مشقیں) مراقبات اور اشغال سے کرتے ہیں۔ مگر پیشتر اس کے کہ ہم سانس کی مشقیں اور بھٹ یوگ کے انداز ہائے نشست اور مراقبات پیش کریں پہلے ہم عمل تنفس Respiration کی میکینیت Mechanism رقم کرتے ہیں تاکہ قارئین کو معلوم ہو سکے کہ آخر عمل تنفس کس طرح وقوع پذیر ہوتا ہے۔

## عمل تنفس (سانس کی آمد و شد) کی میکینیت

بارمل عمل تنفس کے دوران پردہ ششم Diaphragm کے عضلات بڑا ہٹ کر دربار لوار کرتے ہیں۔ عام حالت میں پردہ ششم متوازی Dome رہتا ہے اور سینہ

Thoracic Cavity or Chest کو شکم Abdomen سے جدا کرتا ہے۔ مگر جب ہم سانس اندر کھینچتے ہیں تو پردہ شکم نیچے ہو جاتا ہے جس سے سینہ Chest کشادہ ہو جاتا ہے تاکہ ہوا کے اندر آنے کے لئے زیادہ سے زیادہ جگہ میسر ہو۔ پھر جب ہم ہوا خارج کرتے ہیں تو پردہ شکم واپس اپنی جگہ پر آ جاتا ہے تاکہ ہوا درج ذیل آلات تنفس کی راہ خارج ہو سکے۔ آلات تنفس یہ ہیں۔

Lungs	پھیپھڑے
Alveoli	خول
Bronchioles	شعبہ - شعبہ
Bronchia	شعبیات
Trachea	سانس نالی
Larynx	حجرہ
Pharynx	حلقوم - حلق
Nose	ناک
Mouth	منہ

در اصل پردہ شکم غلٹ تنفس 65 فیصد ذمہ دار ہے جبکہ بقیہ عمل تنفس کی ذمہ داری عضلات شکم Abdominal muscles اور پھیپھڑوں پر ہوتی ہے۔ لہذا عمل تنفس کی انجام پذیری کے حوالے سے پردہ شکم کی بڑی اہمیت ہے اور سانس کی مشقیں جو ہم رقم کر رہے ہیں نہ صرف پردہ شکم کی کارکردگی کو ہمیز لگاتی ہیں بلکہ سینے کے عضلات کو طاقت ور اور کارکردگی کے لحاظ سے بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ

پھیپھڑوں پر اثر انداز ہو کر انہیں چمک دار - نرم اور ملائم بناتی ہیں۔ اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہیں۔ یاد رہے کہ دمہ کے مریض کے پھیپھڑے غیر چمک دار اور سخت ہو جاتے ہیں جن کے باعث ان کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔ اب ہم لوگ کی مشقیں پیش کرتے ہیں جو مرض دمہ کی شفا یابی کے لئے اکیسرا درجہ رکھتی ہیں۔ یہ مشقیں اس وقت سیکھی جائیں جبکہ آپ کے سانس کی آمد و شد بالکل نارمل ہو اور حملہ دمہ کا ذرا سا بھی اندیشہ نہ ہو۔ حملہ دمہ کے وقت یہ مشقیں ہرگز نہ کی جائیں یہ ایک سخت تاکید ہے نیز یہ مشقیں یا لوگ کی کوئی بھی مشق یا ورزش صرف خالی پیٹ کی جائے یا جب کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے ہوں۔ خالی چائے پینے کی صورت میں یہ مشقیں آدھ گھنٹہ بعد کی جاسکتی ہیں البتہ درج ذیل مشق ”مہارت“ کے بعد آٹھ دو ورہ میں کی جاسکتی ہے۔

## سانس کی مشق نمبر 1

آپ بستر پر اس طرح چٹ لیٹ جائیں کہ آپ کا سر باقی جسم سے نسبتاً نیچا رہے۔ اگر اس قسم کے بستر کا انتظام نہ ہو سکے تو پھر قالین - درمی یا چاندنی پر لیٹ جائیں اور سر کو نیچا رکھنے کے لئے ٹانگوں کو کمر اور کولہوں کے نیچے تکیہ رکھ لیں تاکہ آپ کا جسم سر کے مقابلے میں اونچا رہے اب بائیں ہاتھ سینے کے اوپری حصہ پر رکھ دیں اور دایاں ہاتھ شکم پر رکھ دیں اب ناک کی راہ سانس اندر کھینچنے اور وائیں ہاتھ سے معدہ Stomach کو اوپر کی طرف دھکیلتے اس عمل سے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا شکم اوپر کو اٹھ رہا ہے۔ جب آپ سانس اندر لے رہے ہوں تو آپ کا بائیں ہاتھ سینے کے

اوپری حصہ پر ساکن حالت میں موجود رہنا چاہیے۔ بالفاظ دیگر آپ سانس اندر کھینچنے کے عمل کو معدہ کے عضلات کی مدد سے سرانجام دیجئے نہ کہ سینہ کے عضلات کی مدد سے۔ جب آپ کے پیچھے ہڑے ہوا سے بھر جائیں تو دونوں ہونٹوں کو ملا کر گوے کی طرح چوڑھا لپیٹیں اور دائیں ہاتھ سے شکم کو اندر اور اوپر کی طرف دھکیلتے ہوئے آہستہ آہستہ ہوا اسی چوڑھ کی راہ باہر نکالنی شروع کر دیجئے جسے کہ آپ کے پیچھے ہڑے ہوا سے خالی ہو جائیں یہ ہوا ایک چکر۔ تھوڑا سا ستانے کے بعد اسی طرح پانچ سے سات چکر سرانجام دیجئے۔ اس سانس کی مشق کا اصل مقصد یہ ہے کہ مریض کو اس بات کی تعلیم دی جائے کہ سانس کی آمد و شد کے لئے عضلات شکم استعمال کئے جائیں نہ کہ سینے کے عضلات بعض ماہرین یوگ شکم پر 3 کلو گرام سے 5 کلو گرام تک کا وزن رکھوا دیتے ہیں پھر یہ مشق کراتے ہیں جس کا مقصد عضلات شکم کو طاقت ور اور مضبوط بنانا ہوتا ہے یہ مشق بار بار سرانجام دینے سے کچھ ہی عرصہ بعد بالکل قدرتی محسوس ہونے لگتی ہے اور منجانی کے بعد دورہ دمہ کو رفع کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔

پھر یاد دلادوں کہ آغاز میں یہ مشق صرف اس وقت کی جائے جب آپ کے سانس کی آمد و شد نارمل ہو اور حملہ دمہ کا شائبہ تک نہ ہو۔ البتہ اس مشق کی ”مہارت“ حاصل ہونے کے بعد یہ ایسے وقت سرانجام دی جاسکتی ہے جب حملہ دمہ کا آغاز ہو رہا ہو۔

### جب ہوا کی نالیوں میں بلغم یا میو کس ہو

جب ہوا کی نالیوں میں بلغم یا میو کس ہو اور مریض کو سانس لینا دشوار ہو رہا ہو

تو مریض کو ایک گلاس پانی پلا دیں۔ پانی نہ تو گرم ہو اور نہ ہی بہت ٹھنڈا اس معتدل ہو۔ (عام طور پر دمہ کے دورہ کے دوران مریض کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور جسم میں پانی کی کمی باعث گاڑھی بلغم پتلی نہیں ہو پاتی جس کے نتیجے میں بلغم کا اخراج مشکل ہو جاتا ہے۔ اسی لئے دوران حملہ دمہ کے مریض کو پانی پلانا بڑی اہمیت کا حامل ہے۔ ہاں تو مریض کو پانی پلانے کے بعد کرسی پر بٹھادیں اور اس کی رانوں پر ٹکیہ رکھ دیں اور اسے کہیں کہ وہ دونوں ہاتھ لٹکا کر نیچے کی طرف جھک جائے اور فرش کو دیکھنا شروع کر دے۔ آپ اس کی پیٹھ اور دونوں کندھوں کے درمیان کی جگہ کو چھتھیں اس عمل سے بلغم منہ کی راہ نکلتا شروع ہو جائیگی جس کے نتیجے میں ہوا کی نالیاں جو بلغم کی وجہ سے بند تھیں کھل جائیں گی اور مریض آسانی سے سانس لینے لگے گا یوں دورہ دمہ سے مریض کو نجات مل جائیگی۔

### ہلکی ورزش مریض دمہ کے لئے ضروری ہے

دمہ کے مریض کی مجموعی جسمانی تندرستی General Physical Fitness کے لئے ہلکی ورزش بڑی اہمیت کی حامل ہے اس کے برعکس سخت ورزش ضرر رساں ہے کیونکہ سخت ورزش سے مریض پر دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے یہی وجہ ہے مریض ہمیشہ ورزش سے کتراتا ہے۔ اس سلسلہ میں ہم یوگا کی ورزشوں کی سفارش کرتے ہیں کیونکہ یوگا کی ورزش ہلکی پھلکی ہوتی ہیں اور ان سے دورہ دمہ کا خطرہ نہیں ہوتا۔ ماہرین یوگ نے خصوصیت کے ساتھ ایسی ورزشوں کی سفارش کی ہے جو نہ صرف مریض کی مجموعی جسمانی تندرستی کو بہتر بناتی ہیں بلکہ مریض دمہ کے آگے بند



بھی باندھتی ہیں البتہ اگر کوئی مریض بہت ہی حساس طبیعت کا مالک ہو اور ان ورزشوں سے دمہ کے حملہ کی ابتدا محسوس ہو تو اسے فوری طور پر ورزش بند کر کے لیٹ جانا چاہیے۔ اگر کچھ لینے کے بعد بھی طبیعت نہ سنبھل رہی ہو تو پھر اسے ایک یا دو پف وینٹولین ان ہیملر Ventolin Inhaler کے لئے چاہئیں۔

## تئویمی نیند یا ہپناٹزم . HYPNOTISM

تئویمی نیند Hypnosis بھی ادویہ کی طرح دورہ دمہ کو ملتوی کرنے یا اس کی شدت و مدت کو کم کرنے میں بے حد مفید ثابت ہوئی ہے۔ دراصل تئویمی نیند کے دوران مریض بالکل پرسکون Relaxed ہو جاتا ہے۔ جسم کے کسی بھی حصہ میں دباؤ یا تناؤ Stress & Tension کی کیفیت باقی نہیں رہتی چنانچہ دباؤ اور تناؤ سے رہنمائی مریض کے لئے ایک گونہ شفا کا پیغام لاتی ہے۔ چنانچہ مریض پر تئویمی نیند طاری کر کے اسے ترغیبات Suggestions دی جاتی ہیں کہ اس کا دورہ دمہ ختم ہو رہا ہے اور واقعی آہستہ آہستہ دورہ دمہ ختم ہو جاتا ہے۔ مگر یہاں مسئلہ یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہمہ وقت ہپناٹزم کا ماہر دستیاب نہیں ہوتا۔ چنانچہ اس مسئلہ کا حل یہ ہے کہ مریض خود پر تئویمی نیند طاری کرنے کا طریقہ سیکھ لے اور بوقت ضرورت مریض خود اپنے اوپر تئویمی نیند طاری کر کے اپنے آپ کو ترغیبات Suggestion دے کر دورہ کو ملتوی یا اس کی مدت و شدت کو کم کر دے۔ چنانچہ اب ہم خود تئویمی Self Hypnosis کا طریقہ پیش کرتے ہیں۔ جس کے مشاقی یا مہارت صرف 40 روز میں حاصل ہو جاتی ہے۔

### خود تئویمی کا طریقہ

خود تئویمی کا طریقہ مریض کو ایسے وقت میں سیکھنا چاہئے جب وہ بالکل ٹھیک ٹھاک ہو۔ اور دورہ دمہ کا دور دورہ تک اندیشہ نہ ہو۔ اب ہم جو طریقہ رقم کر رہے ہیں

اس کی مشق ہر روز ایک یا دو بار کی جائے۔ تاکہ اس کی مشاقی حاصل ہو جائے اور بوقت ضرورت مریض اس پر عمل پیرا ہو کر خود پر توجہی فینڈ طاری کر کے مطلوبہ ترغیبات کے ذریعے دورہ دمہ کو یا تو ملتوی کر دے یا اس کی شدت و مدت کو کم کر دے۔

### خود کو پہچانا نہ کرنے کا طریقہ

آپ قائلین۔ درمی یا چاندنی پر لیٹ جائیں آنکھیں بند کریں تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ چند منٹ اسی طرح بے حس و حرکت لیٹے رہیں۔ اب اپنی توجہ دائیں پاؤں کی چھوٹی انگلی پر مرکوز کر کے آہستہ آہستہ دل ہی دل میں اسے ترغیب دیں کہ یہ انگلی ڈھیلی اور بے جان ہو رہی ہے۔ ”بے جان“ ہونے کا مطلب مر جانا نہیں بلکہ اسے رُخ سکون Relax دباؤ اور تناؤ سے آزاد کرنا ہے) چند بار اس ترغیب کو دہرانے سے واقعی یہ انگلی بالکل پر سکون اور ”بے جان“ ہو جائیگی اس میں کسی قسم کا دباؤ۔ تناؤ یا کھپاؤ نہیں رہے گا۔ اب اس انگلی کو پر سکون کرنے کے بعد اس کے ساتھ والی انگلی کی طرف متوجہ ہو جائیے اور اسے بھی اسی طرح ترغیبات کے ذریعے پر سکون اور بے جان کر دیجئے دوسری انگلی کو پر سکون کرنے کے بعد تیسری اور چوتھی انگلی کو بھی اسی طرح ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے۔ اب اسی پاؤں کے انگوٹھے کو پر سکون کرنے کی باری ہے لہذا اسے بھی حسب سائق ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے۔ اب آپ کے دائیں پاؤں کی چاروں انگلیاں بشمول انگوٹھا مکمل طور پر رُخ سکون دباؤ تناؤ سے آزاد ہو چکے ہیں اب پورے پاؤں کے پٹخے کو پٹخے Ankle تک پر سکون کر دیجئے۔ پٹخے کو پٹخے پر سکون کرنے کے بعد اوپر کی طرف آئیے اور حسب سائق ترغیبات کے ذریعے پٹخے

سے لیکر پوری پنڈلی کو زانو Knee تک پر سکون کر دیجئے۔ اب مزید اوپر آئیے اور زانوں سے لیکر کولٹے تک کا تمام حصہ پر سکون کر دیجئے اب پاؤں کی انگلیوں سے لیکر کولٹے تک آپ کی پوری دائیں ٹانگ مکمل طور پر پر سکون اور بے جان ہو چکی ہے۔

اب دائیں ٹانگ کو پر سکون کرنے کے بعد بائیں ٹانگ کی طرف آئیے اور بائیں ٹانگ کی چھوٹی انگلی سے شروع کر کے پوری ٹانگ کو دائیں ٹانگ کی طرح پر سکون اور بے جان کر دیجئے اب آپ کی دونوں ٹانگیں پاؤں کی انگلیوں سے لیکر کولٹوں تک پر سکون اور بے جان ہو چکی ہیں۔

اب پٹخے و ہڈی کو پر سکون کرنے کے بعد جسم کے اوپری حصوں کی طرف آئیے۔ سب سے پہلے سر کی طرف توجہ مرکوز کر کے آنکھیں۔ ناک۔ گردن۔ کان وغیرہ غرضیکہ پورے چہرے کو حسب سائق ترغیبات کے ذریعے پر سکون کر دیجئے اب جسم کے درمیانی حصہ کی طرف آئیے اور ترغیبات کے ذریعے سینہ اور شکم میں ملفوف تمام اعضاء کو پر سکون کر دیجئے۔ اب آپ کا پورا جسم (بشمول پیچھے والوں کے) پر سکون ہو چکا ہے۔ آپ کی حرکت قلب اور سانس کی آمد و شد نرم و روان ہو چکی ہے آپ کا پورا جسم بشمول پیچھے والوں کے کسی قسم کے دباؤ اور تناؤ میں نہیں ہے۔ اب آپ اپنے آپ کو یہ ترغیبات دینا شروع کر دیجئے کہ آپ نے متوقع دورہ دمہ کو روک دیا ہے۔ کیوں کہ آپ کا سمپتھٹک نروس سسٹم Sympathetic Nervous System مکمل طور پر صحت یاب ہو چکا ہے اور اب کسی بھی قسم کی الرجیز Allergens آپ کے اس سسٹم پر اثر انداز ہو کر دورہ دمہ کا باعث نہیں بن سکتیں۔ اب جتنی دیر چاہیں یہ ترغیبات اپنے آپ کو دیتے رہیں۔ یقین جانیئے اس قسم کے مسلسل ترغیبات آپ کو مکمل طور پر صحت

## انداز ہائے نشست

یاب کر سکتی ہیں۔ ترغیبات کا یہ کورس کم از کم چالیس روز کا ہے۔ آپ بغیر کسی تاخیر کے یہ کورس مکمل کر لیں تو آپ خود تنویمی کے ماہر بن جائیں گے اور بوقت ضرورت اپنے آپ کو اسی طرح ترغیبات دیکر دورہ دمہ کو موقوف کر سکیں گے۔ یہ دعویٰ محض لفظی نہیں بلکہ حقیقی ہے۔

### ذاتی تنویمی نیند کے لئے وقت

آغاز میں ذاتی تنویمی نیند Self Hypnosis کے طریقہ کو سیکھتے وقت کم و بیش آدھ گھنٹہ صرف ہوتا ہے۔ مگر جب آپ اس کی مہارت حاصل کر لیں گے تو اپنے آپ کو چند منٹ میں ہچانا میز کر کے پورے جسم کو دباؤ۔ تناؤ اور کھچاؤ سے آزاد کر کے پرسکون ہو جایا کریں گے اور پھر جب بھی آپ کو دمہ کے حملہ کا شائبہ ہو فوراً اپنے آپ پر حسب سائنس تنویمی نیند طاری کر کے مذکورہ ترغیبات کے ذریعے دورہ دمہ کو ملتوی کر سکیں گے۔

اگر خدا نخواستہ بیچوہ آپ دورہ دمہ کو ملتوی کرنے میں کامیاب نہ ہوں تو کم از کم اس کی شدت و مدت کو کم ضرور کر سکیں گے۔

### ذاتی تنویمی نیند ختم کرنے کا طریقہ

جب آپ اپنے آپ پر تنویمی نیند طاری کریں اس وقت یہ ترغیبات بھی دیں کہ جب آپ تنویمی نیند ختم کرنا چاہیں گے تو ایک سے سات تک دل ہی دل میں کتنی گنتیں گے۔ جو فی آپ سات پر پہنچیں گے آپ تنویمی نیند سے باہر آجائیں گے۔



## 75 فن یوگ

اب ہم وہ انداز ہائے نشست پیش کرتے ہیں جو نہ صرف مریض کی مجموعی صحت کے ضامن ہیں بلکہ مرضِ دماغ کے آگے ہند بھی باندھتے ہیں۔  
اگر آپ نے اس سے پہلے یوگا کی ورزشیں نہیں کیں تو پھر آپ کو ان انداز ہائے نشست Poses کو سیکھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ یوگا کی مشقیں پہلے سے کر رہے ہیں تو پھر آپ کے لئے ان مشقوں کو سرانجام دینا چنداں مشکل نہیں ہونا چاہیے۔

چنانچہ وہ قارئین جن کے لئے یوگا کی مشقیں بالکل نئی ہیں انہیں چاہئے کہ ایک انداز نشست کو بار بار سرانجام دیکر اس کی مفاتیح حاصل کریں پھر دوسرے انداز نشست کو بار بار کر کے اس کی مہارت حاصل کریں حتیٰ کہ تمام انداز ہائے نشست پر مکمل عبور حاصل ہو جائے مگر یہ مشقیں اور استوار آہستہ آہستہ حاصل ہوتی ہے کیونکہ  
غ ماہِ نومی شود ماہِ تمام آہستہ آہستہ  
یعنی نیا چاند آہستہ آہستہ پورا چاند ہو جاتا ہے کمال رفتہ رفتہ حاصل ہوتا ہے۔

### یوگا کی ورزشیں کب کی جائیں

یوگا کی ورزشیں یا کوئی بھی ورزش صرف ایسے وقت کی جائیں جب پیٹ خالی ہو یا کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے ہوں۔ صرف چائے پینے کی صورت میں 20-30 منٹ جبکہ پانی پینے کی صورت میں 5-10 منٹ بعد ورزشیں کی جاسکتی ہیں۔

اور پران (قوت حیات) کی فروانی ہو جاتی ہے بلکہ پورا جسم 'دباؤ' Stress & Tension سے آزادی، سرنگاری اور فراغ خاطر ہونے کے باعث ایک قسم کی مسرت و انبساط، نشاط افزا اور فرحت آگین کیفیات سے سرشار ہو کر مائل بہ صحت ہو جاتا ہے۔ جسم ڈھن اور روح (حیوانی) کی ہم آہنگی کی لطافت روح کی گرائیوں میں اتر کر ہر سورگینیاں بھیر دیتی ہے افسردہ خاطری شگفتگی میں بدل جاتی ہے اور دل کی کلی یوں کھل اٹھتی ہے تو بس کچھ نہ پوچئے۔

فغا ہے مست موجِ غمت بہاری سے  
کہ اس پر تیرا بھرتا ہوں میں بے اختیاری سے

## ہر روز کتنے انداز ہائے نشست سرانجام دیئے جائیں

یہ ضروری نہیں کہ آپ وہ تمام انداز ہائے نشست سرانجام دیں جو اس کتاب میں رقم کئے گئے ہیں۔ آپ صرف اتنے ہی انداز ہائے نشست سرانجام دیں جتنا آپ کے پاس وقت ہے اور صرف وہی انداز ہائے نشست کریں جن کی آپ مشاقی حاصل کر چکے ہیں۔ بعض انداز ہائے نشست ایسے بھی ہو سکتے ہیں جو آپ کی جسمانی ساخت سے مطابقت نہیں رکھتے اور آپ کے لئے ان کو سرانجام دینا ناممکن ہے لہذا ایسے انداز ہائے نشست چھوڑ دیں صرف وہی انداز ہائے نشست سرانجام دیں جن کا کرنا آپ کے لئے سہل ہو۔

## یوگا کی ورزشیں کب کی جائیں

یوگا کی ورزشوں یا کسی بھی قسم کے ورزشوں کا صحیح وقت علی الصباح سورج نکلنے سے پہلے کا ہے۔ نمار منہ اور سورج نکلنے سے پہلے ورزش بے انتہا فائدہ مند ہوتی ہے مگر آجکل کے مصروف دور میں صبح کا وقت ذرا مشکل ملتا ہے لہذا اس مشکل کا متبادل حل یہ ہے کہ جب آپ شام کو تھکے ماندے ٹوٹے ہوئے گھر آئیں تو ایک گلاس پانی پی کر دری۔ چاندنی یا قالین پر بے سندھ لیٹ جائیں دس منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں اس کے بعد اگر ممکن ہو تو غسل کر لیں اور غسل نہ ہو سکے تو وضو کر لیں تاکہ آپ تروتازہ ہو جائیں۔ لیجئے اب آپ یوگا کی ورزشوں کے لئے تیار ہو چکے ہیں۔ اب یوگا کی ورزشیں سرانجام دیجئے اور سب سے آخر میں پرانا ایام (سانس کی مشقیں) کیجئے یوگا کی ورزشیں آپ کو جسمانی طور پر قوی اور چہرے کے لحاظ سے آپ کو جوان تر بنا دیں گی۔ ان ورزشوں اور پرانا ایام کے سرانجام دینے سے نہ صرف آپ کے رگ و پے آکسیجن

## بریسٹ کینسر

جب کسی خاتون کو اچانک پتہ چلتا ہے کہ کینسر نے اس کے اندر ڈیرے ڈال دیئے ہیں اور وہ چند روز کی مہمان ہے تو یہ زماں نصیب آگئی تو اسی وقت ہی سر جاتی ہے جب اسے کینسر میں مبتلا ہونے کا پتہ چلتا ہے کیونکہ یہ ایسا مرض ہے جو عموماً جان لے کر ہی ملتا ہے، حالانکہ یہ مرض یا کوئی بھی مرض اپنے ابتدائی مراحل میں لاعلاج نہیں۔

حق تعالیٰ شانہ نے تمام امراض کی ادویہ ضرور پیدا فرمائی ہیں مگر ہم اپنی لاعلمی کے باعث اب تک بعض امراض کی شافی ادویہ دریافت نہیں کر پائے۔ البتہ روک تھام کی حد تک ہم ضرور کامیاب ہوئے ہیں۔ انہی میں ایک کینسر ہے۔ دراصل بات یہ ہے کہ عوام کو اس مہلک مرض کی روک تھام کے طریقے معلوم نہیں، انہیں یہ بھی پتہ نہیں کہ کوئی غذا نہیں اور ورزشیں اس مرض کو روک سکتی ہیں اور اس کے آگے بند باندھ سکتی ہیں۔ اس سلسلہ میں فن یوگ پر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

جناب ڈاکٹر فتح علی خان

کی بریسٹ کینسر پر شاہکار اور ادبی روایات کی حامل کتاب

## یوگا اور بریسٹ کینسر

منفرد، تحقیقت اور دل نشین انداز نگارش میں منصفہ شہور پر طلوع ہو رہی ہے۔

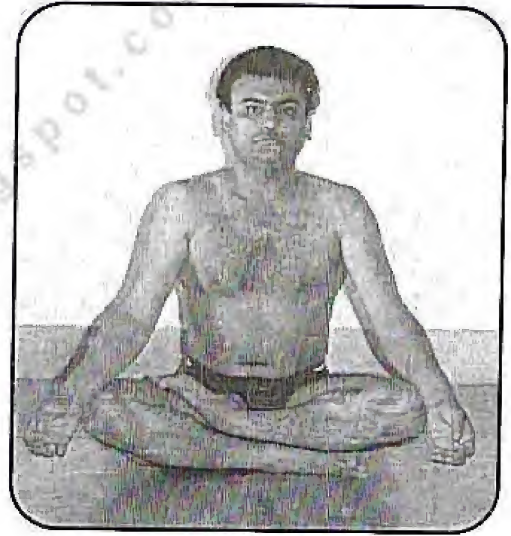
قیمت 80/-

ادارہ علوم تحقیقی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر کراچی۔ 75290



## نیم کنول اندازِ نشست

آپ آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں کر لیں۔ آپ دائیں پاؤں کو بائیں سے پکڑ کر بائیں ران پر رکھ دیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی بدستور ایک سیدھ میں رکھیں ہاتھوں کو گھٹنوں پر تصویر کے مطابق رکھ دیں۔ آنکھیں بند کر دیں اور اپنے قلب پر (بائیں پستان کے نیچے) توجہ مرکوز کریں اور یہ سوچیں کہ آپ کا قلب صحت مند اور طاقتور ہو رہا ہے۔ اس انداز ہائے نشست میں زیادہ سے زیادہ وقت بیٹھنے کی کوشش کریں مگر آغاز میں صرف ایک سے دو منٹ بیٹھیں۔ بعد ازاں ہر نئے ایک منٹ کا اضافہ کرتے ہوئے ۲۰ منٹ تک لے جائیں۔ اس انداز نشست میں پرانا ایام کی ریاضتیں، منہ لقمے، اشغال اور گیان دھیان کی کئی ریاضتیں کی جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں اس انداز نشست میں بیٹھنے سے خون کا دوران ٹانگوں کی طرف کم اور جسم کے اوپری حصوں کی طرف زیادہ ہو جاتا ہے۔



نیم کنول اندازِ نشست

## فنِ یوگا (حصہ اول)

فنِ یوگ پر اپنی نوعیت کی پہلی ہمہ پہلو کتاب

جو مکمل ادبی شان اور آب و تاب کے ساتھ منصفہ شہود پر طلوع ہوئی ہے،  
میں نہ صرف فنِ یوگ کی فلاسفی، بلکہ ہٹھ یوگ اور راج یوگ کی مشقوں  
کے ساتھ ساتھ عقیدہ آواگون پر بھی سیر حاصل ہنرہ کیا گیا ہے۔

### ڈاکٹر فتح علی خان

کی اس تصنیف لطیف کو جناب رئیس امرہ وی (مرحوم)

نے کلاسکس کا درجہ دیا ہے۔

قیمت 80/-

ادارہ علوم غنّی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290

## کیل بھاتی

نیم کنول انداز نشست اختیار کیجئے گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو ایک سیدھ میں  
کر کے ناک کی راہ سانس اندر کھینچئے۔ جب پیچھے سے مکمل بھر جائیں فوراً ہی جھٹکے کے  
ساتھ نکال دیجئے اور بغیر کسی وقفہ کے ساتھ دوبارہ سانس ناک کی راہ اندر کھینچئے اور پھر  
ویسے ہی باہر نکال دیجئے سانس کی رفتار ایک سیکنڈ میں ایک بار ہونی چاہیئے یعنی آدھے  
سیکنڈ میں سانس اندر لیجئے اور آدھے سیکنڈ میں باہر نکال دیجئے پہلے دن صرف دس بار یہ  
عمل سرانجام دیجئے اور روزانہ ایک کا اضافہ کرتے چائیے حتیٰ کہ سو بار تک پہنچ جائئے۔  
یہ مشق صبح نہار منہ حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد کی جاتی ہے اور شام کو  
کھانا کھانے سے پہلے یا کم از کم اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے 4 گھنٹے گزر چکے  
ہوں۔ اس مشق کا خاص اثر ہمارے عصبی نظام پر ہوتا ہے۔ یعنی آکٹانک نروس سسٹم  
جو ہمارے کنٹرول میں نہیں ہوتا یہی سسٹم تنفس اور حرکت قلب کو کنٹرول کرتا  
ہے۔ چنانچہ یوگی اس مشق کے ذریعہ اس حصہ خاص کو کنٹرول کرتے ہیں اور حسب  
مشاعر حرکت قلب اور تنفس مدد کر کے ”لبی ٹینڈ“ سو جاتے ہیں۔ اس مشق کے ذریعہ  
ان کی پراسرار قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں آنکھوں میں بلا کی کشش پیدا ہو جاتی ہے عام آدمی  
کیل بھاتی کے عامل سے آنکھ نہیں ملا سکتا۔ اس مشق کو گاتار سرانجام دینے سے بے  
شک جسمانی فوائد حاصل ہوتے ہیں مثلاً سینے، گلے، ناک وغیرہ کے امراض از خود  
دور ہو جاتے ہیں دوران خون تیز ہو جاتا ہے پڑمردگی اور افسردگی کا دور ہو جاتی ہے یوگی  
ہشاش بخاش تروتازہ اور جوان ہو جاتا ہے۔

## دمہ کے مریض

دمہ کے مریضوں کیلئے سانس خارج کرنا مشکل ہوتا ہے لہذا مکمل طور پر سانس باہر نہ نکالنے کے باعث ان میں کے پیچیدہوں میں ایسی ہوا بھر جاتی ہے جس میں آکسیجن برائے نام ہوتی ہے اور مریض کا سانس اس قدر بھول جاتا ہے کہ سمجھتا ہے کہ یہ اس کا آخری وقت آچکا ہے۔ کپل بھاتی سر انجام دینے سے دمہ کے مریضوں کو سانس باہر نہ نکالنے کی مشق ہو جاتی ہے لہذا اس مشق کے بلا تاخیر انجام دینے سے ایک تو دوروں میں تخفیف ہو جاتی ہے دوسرے دوروں کی مدت کم ہو جاتی ہے یہ بھی ہو سکتا ہے کہ سرے سے دورے ہی ختم ہو جائیں کیونکہ کپل بھاتی کے حامل کو سانس باہر نہ نکالنے کا ڈھنگ آ جاتا ہے۔



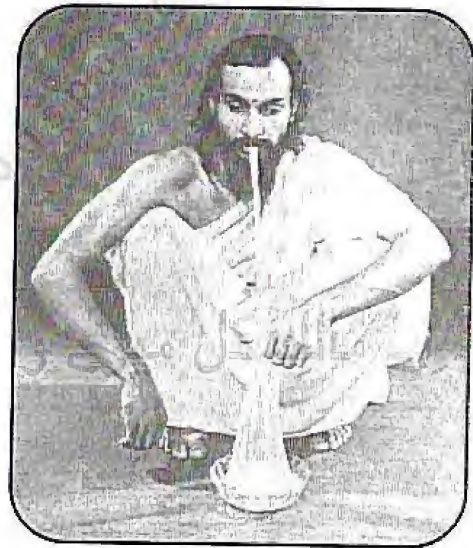
## واہوتی

عمل ہائے تطہیر میں ”واہوتی“ کا اپنا مقام ہے اس پر صرف اونچے درجے کے یوگی عمل پیرا ہوتے ہیں۔ ویسے تو واہوتی مختلف امراض کے لئے سرانجام دی جاتی ہے جس کا ذکر آگے آتا ہے مگر یوگی اسے اپنی خاص ریاضتوں سے پہلے سرانجام دیتے ہیں۔ خصوصاً ”لمبی نیند“ سونے سے پہلے اسے کیا جاتا ہے تاکہ دوران نیند صفر اور معدہ کی دیگر رطوبات سے جسم پر مٹی اثرات مرتب نہ ہوں۔ عموماً یہ نیند چالیس دن یا اس سے زیادہ کی ہوتی ہے اس دوران میں یوگی عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے ”مردہ“ جیسی ہیبت اختیار کر لیتے ہیں اس دوران نہ تو ان کی دواڑھی بڑھتی ہے نہ ناخن۔ بس مردے کی طرح بے سدھ پڑے رہتے ہیں۔ یا تو ان کے مردہ جسم کو زمین میں دفن کر دیا جاتا ہے یا پھر اس کی گھرائی کی جاتی ہے تاکہ چوٹیاں یوگی کو ”اصلی مردہ“ سمجھ کر اس پر حملہ نہ کر دیں۔ کیونکہ دوران نیند یوگی اپنے جسم کی حفاظت نہیں کر سکتا۔

راج یوگ کی ریاضتیں (نیم۔ نیم۔ آسن۔ پرانیام پر تیار ہار۔ دھارنا۔ دھیان اور سہارھی) پر مسلسل عمل پیرا ہونے سے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یوگی جسم اور دل سے بالکل علیحدہ ہو جاتا ہے۔ یہ قوت حاصل کرنے کے بعد یوگی جب چاہے۔ عمل تنفس اور حرکت قلب بند کر کے ”لمبی نیند“ سو سکتا ہے۔

## فوائد

واہوتی معدہ کے مختلف امراض مثلاً تیزابیت جس کی وجہ سے زخم معدہ جیسے موزی امراض کی نشوونما ہوتی ہے کا شافی علاج ہے۔ علاوہ ازیں صفر کی زیادتی بھی



واہوتی

واہوتی کے ذریعے علاج پذیر ہے بھوک کے نہ لگنے اور گیس کا شافی علاج ہے بڑھی ہوتی تلی۔ پرانی کھانسی اور بلغم کی زیادتی کی قاطع ہے۔ دروقولینج۔ دم۔ قبض اور پیٹ کے دیگر امراض کا قلع قمع کرتی ہے۔

### طریقہ

ملل کا ایسا صاف کپڑا لیں جس کی چوڑائی تین انچ اور لمبائی 15 فٹ ہو اس کپڑے کے دونوں کنارے سی دیں تاکہ کوئی دھاگہ وغیرہ باہر نکلا ہو اندر رہ جائے جس کے ٹوٹ کر معدہ میں رہ جانے کا احتمال ہو۔ اب اس کپڑے کو صاف سے خوب دھو کر پانی میں پانچ منٹ تک ہال لیجئے تاکہ کپڑا جراثیم وغیرہ سے پاک ہو جائے۔ لالنے کے بعد حسب ضرورت کپڑے کو تھوڑا سا لیجئے اور اسے رول کر کے پٹی کی طرح لپیٹ لیجئے۔ اب اکڑوں ہو کر بیٹھ جائیے۔ بعض کنول انداز نشست کو ترجیح دیتے ہیں جس پوزیشن میں آپ کو آسانی ہو وہی اختیار کیجئے۔ کپڑے کا ایک سر اپنے منہ میں ڈال کر آہستہ آہستہ نگنا شروع کرو لیجئے۔ احتیاط یہ کیجئے کہ کپڑا آپ کے تالو سے من نہ ہو اس سے انکائی آنے کا احتمال ہے۔ کپڑا صرف زبان کے ساتھ لگا ہونا چاہئے۔ پہلے دن صرف ایک فٹ کپڑا نگلیں اور پیٹ میں اسے صرف دو یا تین منٹ رہنے دیجئے پھر آہستہ آہستہ اسے باہر کھینچ لیجئے۔ ہر روز ایک انچ کا اضافہ کرتے جارہے جسے کہ پورا کا پورا کپڑا نکل لیجئے اور اسے پیٹ میں تین منٹ سے پندرہ منٹ تک رکھیے۔ پھر آہستہ آہستہ نکال لیجئے۔ اگر کپڑا نکلنے وقت انکائی آئے جیسا کہ شروع شروع میں ہوتا ہے تو کپڑے پر ہلکا سا شد رگاد دیجئے۔

### عمل کنجل

”کنجل“ دراصل سنسکرت کے لفظ ”کنجر“ سے لیا گیا ہے جس کے معنی ہاتھی کے ہیں۔ عمل کنجل بالکل اسی طرح ہے جس طرح ہاتھی سونہ کے ذریعے پانی اپنے پیٹ میں ڈال کر وہاں نکال دیتا ہے۔ شاید ہاتھی کے اس عمل کی مشابہت کی بنا پر یوگا کی اس ورزش کو عمل کنجل کا نام دیا گیا۔

### عمل کنجل کے فوائد

عمل کنجل سرانجام دیتے ہوئے جب پانی معدہ سے خارج کیا جاتا ہے تو اس کے ساتھ پیچیدوں میں موجود بلغم بھی خارج ہو جاتی ہے۔ یہی بلغم پیچیدوں میں موجود ہوائی تالیوں کو بند کر کے تنگی جنس کا باعث بنتی ہے لہذا دم کے مریضوں کے لئے عمل کنجل نعمت غیر مترقبہ سے کم نہیں۔ اس کے علاوہ اس تمرین کے لگاتار سرانجام دینے سے جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ کیل ماسے غائب ہو جاتے ہیں۔ قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ دم۔ گلے کے امراض اور پیٹ کے ہضمی امراض کا شافی علاج ہے۔ اس ورزش سے آنکھوں کی پیمائی بھی تیز ہو جاتی ہے کیونکہ دوران ورزش جب پانی باہر نکالا جاتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریانا جسم کے اوپری حصوں کو سیراب کر دیتا ہے جن میں آنکھیں بھی شامل ہیں۔ شاید اسی وجہ سے آنکھوں میں چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ ورزش صغریٰ مزاج کے افراد کے لئے جن کے منہ کا ذائقہ اکثر کڑوا رہتا ہے۔ اسیر کا زبرد کھتی ہے۔

صفر Bilel کی زیادتی کے باعث آنکھیں زرد۔ چہرے کا رنگ پھیکا اور بے رونق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسے افراد کے لئے یہ ورزش ایک نعمت سے کم نہیں۔

### عمل سنبھل کی تیاری

یہ ورزش شروع کرنے سے پہلے کسی صاف برتن میں الٹا ہوا نیم گرم پانی پانچ چھ گلاس کے برابر اپنے پاس رکھ لیجئے۔ پانی پس اتنا ہی گرم ہو جتنا عام طور پر انسان کے جسم کا درجہ حرارت ہوتا ہے۔ یعنی تقریباً 37 ڈگری سینٹی گریڈ۔ اس اہتمام کے بعد کاک آسن (تصویر کے مطابق) اختیار کر کے اپنے دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ کر بیٹھ جائیے۔ تقریباً ایک سے دو منٹ تک اسی انداز میں بیٹھ رہیے۔

### عمل سنبھل

اب یہ نیم گرم پانی گلاس میں ڈال کر پینا شروع کر دیجئے اور بیٹھے گلاس پانی کے پنی سکتے ہیں پی لیجئے۔ یہاں تک کہ مزید پانی پینے کی گنجائش نہ ہو۔ اب کھڑے ہو کر آگے کی طرف اتنا جھک جائیے کہ 90 درجے کا زاویہ بن جائے یا جس بیٹ میں مسلمان رکوع میں کھڑے ہوتے ہیں۔ اب بلایاں ہاتھ پیٹ پر رکھ دیجئے۔ اسی عمل کے بعد اپنے دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی درمیانی انگلی اور تیسری ماکر منہ کھول کر اس میں ڈال دیجئے اور کوئٹے Uvula کو گد گدائیے اور انہی کی لینے کی کوشش کیجئے۔ جو نمی انہی کے ساتھ پانی باہر آنا شروع ہو تیوں انگلیاں باہر نکال دیجئے۔ اور پانی باہر آنے دیجئے۔ کچھ پانی باہر آنے کے بعد یہ بند ہو جائے گا۔ جب پانی آتا بند ہو جائے دوبارہ یہی متیوں انگلیاں منہ میں ڈال کر ”کوئے“ کو پھر گد گدائیے دوبارہ پانی اندر سے آنا شروع ہو جائے

گا۔ اسی طرح اگر ضرورت ہو تو تیسری بار اسی عمل یعنی انگلیوں سے کوئے کو گد گدانے کا عمل سر انجام دیجئے حتیٰ کہ تمام پانی باہر نکل آئے۔ یہ پانی ٹو ماہر اور دیگر طبوبات معده کے باعث کڑوا اور ترش ہوتا ہے۔ آغاز میں تو انگلیوں سے بار بار گد گدانے کی ضرورت ہوتی ہے مگر بعد ازاں یوگی اتنا مشاق ہو جاتا ہے کہ ایک دفعہ انگلیوں سے گد گدانے کے بعد تمام کا تمام پانی باہر نکال دیتا ہے۔

### سخت تاکید

- 1۔ سیدھے کھڑے ہو کر پانی باہر نکالنے کی ہرگز کوشش نہ کیجئے۔ بلکہ ہدایت کے مطابق آگے کی طرف جھک کر نوے درجے کا درجہ زاویہ بنا کر یہ عمل سر انجام دیجئے۔
- 2۔ اسی عمل کے فوراً بعد نماز سخت منع ہے۔ بلکہ پندرہ منٹ تک شیوا آسن کرنا بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔
- 3۔ اس عمل کے آدھ گھنٹہ بعد بٹھ یوگ یا راج یوگ کی ریاضت کی جاسکتی ہیں۔
- 4۔ یہ عمل ہمیشہ صبراً منہ کیا جاتا ہے۔
- 5۔ ہائی بلڈ پریشر اور امراض قلب کے مریض اپنے ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر یہ ورزش ہرگز نہ کریں۔



ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے مخصوص دواؤں اور نسخوں میں

فن یوگا حصہ سوم (ٹیلی پیٹھی)

پیش کرتے ہیں۔

یہ کتاب فن ٹیلی پیٹھی کے اسباق پر مشتمل ہے۔

اس کتاب میں نہ صرف اس فن پر بحث کی گئی ہے بلکہ ٹیلی پیٹھی کی پراسرار قوت کو اجاگر کرنے کیلئے انداز ہائے نشست، پرائیام اور استغراق کی مشقوں پر مشتمل مکمل ٹریننگ پروگرام بھی ترتیب دیا گیا ہے تاکہ قارئین اس پر عمل پیرا ہو کر اس پراسرار قوت کو اجاگر کر سکیں۔

قیمت 80/-



ادارہ علوم جنم B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290

ٹڈی انداز نشست

اس انداز نشست کا نام ٹڈی اس لئے رکھا گیا ہے کہ جب یوگی اس پر عمل پیرا ہوتا ہے تو اس کی شکل ٹڈی جیسی بن جاتی ہے۔ جس کی دم عموماً اونچی رہتی ہے۔ یہ انداز نشست یوگا کے دیگر انداز ہائے نشست سے بالکل مختلف ہے۔ کیونکہ اس میں جسم کے تمام عضلات سخت کھپاؤ کے عالم میں یک دم تن جاتے ہیں اور اس میں یو دھیانہ کی طرح سانس روک لیا جاتا ہے۔ یہ انداز نشست یوگا کے سخت ترین انداز ہائے نشست میں سے ایک ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے آن واحد میں حراروں کی ایک بڑی تعداد صرف ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ موٹاپے کی اصل وجہ حراروں کا ضرورت سے کم خرچ ہے۔ جس قدر حرارے آپ دن بھر کی خوراک سے حاصل کرتے ہیں اگر وہ خرچ نہ ہو تو چربی کی شکل میں تبدیل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں۔ اس طرح جسم موٹا اور بھد لگن جاتا ہے۔

ٹڈی انداز نشست کا خاص مقصد جسم کی غیر ضروری چربی کو تحلیل کر کے وزن کو کنٹرول کرنا ہے۔ اس انداز نشست کا خاص اثر دل اور پیچھڑوں پر ہوتا ہے انسان کے یہ دونوں اعضائے زخمیہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے قوی مضبوط اور صحت مند ہو جاتے ہیں۔ دراصل پیچھڑوں کی بہتر کارکردگی اور صحت کا انحصار ان کے پچھلے پن پر ہے اس انداز نشست کا خاص مقصد پیچھڑوں کو پگھلانا کر انہیں بہتر کارکردگی کے لئے تیار کرنا ہے۔ خصوصیت کے ساتھ اس میں سانس کو

روکنے کا عمل بے انتہا مفید ہے۔ اس لئے اس انداز نشست کو اکثر دینے کے مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے تمام کا تمام جسم سخت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے۔ اور پھر ساتھ ساتھ سانس کو بھی پیچھے پیروں میں روک لیا جاتا ہے، اس لئے آکسیجن جسم کے تمام رگ وریشے میں سرایت کر جاتی ہے اور جو نمی ہم واپس اپنی پہلی حالت میں آتے ہیں۔ آئن واحد میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی ایک بڑی مقدار جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جسم میں آکسیجن کی فراوانی کے نتائج کو کون نہیں جانتا۔ خوراک اور پانی کے بغیر تو ہر ذی روح کچھ نہ کچھ عرصہ زندہ رہ سکتا ہے مگر آکسیجن کے بغیر چند منٹ بھی زندہ رہنا محال ہے۔ حادثات اور مسلک امراض کے بے ہوش مریضوں کو آکسیجن اسی امید پر دیتے ہیں تاکہ روح و جسم کا رشتہ برقرار رہ سکے۔

### پیٹ کے عضلات پر اثر

اس انداز نشست کا خاص اثر پیٹ کے عضلات پر ہوتا ہے اس انداز نشست کے آغاز ہی سے پیٹ کے عضلات بے انتہا تن جاتے ہیں اور آخر تک مسلسل تناؤ کی کیفیت سے دوچار رہتے ہیں۔ جب یہ انداز نشست ختم ہو جاتا ہے تو مکمل ”ڈھیل“ کے سبب بے انتہا سکون محسوس ہوتا ہے جیسا کہ ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ ہٹھ یوگ کے تمام انداز ہائے نشست کا واردہ دار مختلف اعضاء اور عضلات کے تناؤ اور ڈھیل پر ہے تناؤ اور ڈھیل کا یہی عمل ہمارے ہمارے کمزور اور سست اعضاء کو صحت مند اور چاق و چوبند بناتا ہے۔ اس انداز نشست کے مسلسل سر انجام دینے سے معدہ کے

نڈی انداز نشست



بیشتر امراض از خود رنج ہو جاتے ہیں۔

### اعصاب پر اثر

جسم میں آکسیجن کی فراوانی اور خون کی مناسب تقسیم کے باعث کمزور اور ست اعصاب Nerves طاقتور اور چاق و چوبند ہو جاتے ہیں یہ انداز نشست اعصابی کمزوری کا ایک شافی علاج ہے اور اکثر اعصابی مریضوں کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

### ریڑھ کی ہڈی پر اثر

اس انداز نشست کا اثر ریڑھ کی ہڈی پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اس میں قدرتی پگ پیدا ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً اس کے مروں کھسکے کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔ اسی لئے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے بڑھاپے میں لاحق ہونے والے امراض کا از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

### ٹانگوں پر اثر

اس انداز نشست کا ٹانگوں پر بھی خاص اثر ہوتا ہے کیونکہ اس سے پورا ٹچلا دھڑخت قسم کے تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہو جاتا ہے۔ خون کی مناسب تقسیم اور آکسیجن کی فراوانی کے باعث فاسد مادے اس حصہ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اور ٹچلا و حسرت مند ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کے اثر میں دل، گردے، جگر اور کلی بھی براہ راست آتے ہیں۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کو سیر قلب کر کے تروتازہ کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں ان اہم اعضاء رگیہ کی خاطر خواہ مالش ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً



چھوٹے موٹے امراض از خود ختم ہو جاتے ہیں۔ تاہم اسلی اعضاء بھی اسی انداز نشست کے دوران خصوصیت کے ساتھ سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں اور خون کا ایک زبردست ریلا جو آکسیجن سے گھر پور ہوتا ہے۔ ان اہم اعضاء کو سیراب کر کے ان کی شکست و سخت کو دور کر دیتا ہے اور یہ اعضاء صحت مند ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے یہ انداز نشست مردانہ کمزوری میں اکثر تجویز کیا جاتا ہے۔

### چہرے پر اثر

جوئی آپ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوتے ہیں آپ کا چہرہ خون کی فراوانی کے باعث سرخ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نہ صرف دماغ بلکہ آنکھیں، کان، دانت، ہونٹ، یہاں تک کے چہرے کی جلد بھی تازہ خون سے سیراب ہو جاتی ہے۔ چہرے کی جھانیاں اور دیگر امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے اور چہرے پر تازگی، شادابی اور سرخی جھلکنے لگتی ہے۔

آپ سوچتے ہوں گے کہ آخر اتنا سارا خون کہاں سے آجاتا ہے۔ جس سے یہ تمام اعضاء پوری طرح سیراب ہو جاتے ہیں۔ یہ راز ہم آپ کو بتاتے ہیں۔ دراصل یہ دافر خون تلی Spleen سے آتا ہے۔ خالق اکبر نے ہمارے جسم میں تلی پیدا کر کے ہمیں ایک بہت بڑی نعمت سے نوازا ہے۔ دراصل تلی میں فالو خون ذخیرہ ہوتا رہتا ہے۔ اور یہ ہمیشہ خون سے لبریز رہتی ہے۔ جب کوئی شخص کسی حادثہ کا شکار ہوتا ہے اور اس کا خون ضائع ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ بلڈ بنک یعنی تلی متحرک ہو جاتی ہے اور اپنے اندر کا جمع شدہ خون متاثرہ حصے کو سپلائی کرنا شروع کر دیتی ہے تاکہ خون کی کمی کے

باعث روح اور جسم کو رشت قطع نہ ہو۔ جب ہم یہ انداز نشست سرانجام دیتے ہیں تو خون کے بہاؤ کی رفتار میں سخت کچھاؤ کے باعث لچل سی مچ جاتی ہے جیسے حادثے کے وقت ہوتی ہے۔ چنانچہ اس دوران تلی اپنا خون جسم میں منتقل کرنا شروع کر دیتی ہے۔ جب یہ انداز نشست ختم کو پہنچتا ہے تو دافر خون جو مختلف اعضاء کی سیرانی کے بعد جمع جاتا ہے۔ واپس تلی میں آکر دوبارہ ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح تلی میں ذخیرہ شدہ خون ہر روز ہمارے جسم کو سیراب کر کے واپس چلا جاتا ہے۔

### ٹڈی انداز نشست کا طریقہ

چاندنی یا فرش پر پیٹ کے مل لیٹ جائیے۔ اپنے بازوں کو پیلوؤں کے ساتھ رکھ لیجئے۔ آدھ منٹ اسی طرح لیٹے رہئے۔ اب مٹھوں کو پیچنیچ کر فرش پر نکا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا لیجئے اور ناگوں میں تناؤ کی کیفیت پیدا کر لیجئے۔ ٹھوڑی کوفرش پر رکھ دیجئے اب سانس اندر کھینچ کر روک لیجئے اور ایک ہی جست میں دونوں بازوں پر زور دیجئے ہوئے دونوں ناگوں کو پوری قوت سے اوپر کی طرف اٹھائیے اس دوران دونوں ناگیں ایک ساتھ ملی ہوئی ہوں اور ان میں کسی قسم کا خم نہ ہو اور سخت تناؤ کی کیفیت سے دوچار ہوں۔ دس سیکنڈ تک اسی پوزیشن میں رہئے۔ پھر واپس آجائیے اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ ایک منٹ اسی طرح بے سدھ اور مکمل ڈھیلے پن کی حالت میں لیٹے رہئے تاکہ آپ کے حواس درست ہو جائیں اور پھولا ہوا سانس معمول پر آجائے۔ اسی طرح مزید 2 چکر پورے کر لیجئے ہر دفعہ پانچ سیکنڈ کا اضافہ کرتے جاتے ہوئے آخر تک ایک منٹ تک پہنچ جائیں۔

## یوگا اور بینائی

بینائی تیز کرنے کے لئے

ڈاکٹر فتح علی خان

کی عرق ریزی کا حاصل ایک شاہکار کتاب

جس میں نہ صرف بینائی تیز کرنے کی ورزشیں پیش کی گئی ہیں بلکہ قارئین کی قرار واقعی راہ نمائی کیلئے دل آویز تصاویر اسباق کے ساتھ شامل کی ہیں۔

||

قیمت 80/-

||

ادارہ علوم محلی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290

## یودھیانہ انداز نشست

کھانا کا قول ہے کہ قبض تمام امراض کی جڑ ہے اور ہم بھی اس قول کو من و عن تسلیم کرتے ہیں۔ غذا جو ہم کھاتے ہیں وہ معدے سے گزر کر پہلے چھوٹی آنت میں پھر بڑی آنت میں پہنچتی ہے اور یہ آنتیں اس ہضم شدہ خوراک سے غذائی جوہر حاصل کر کے اسے خون میں ملا دیتی ہے اور ہضم شدہ غذا کا باقی ماندہ فضلہ بڑی آنت سے ہوتا ہوا مقعد کی راہ باہر خارج ہو جاتا ہے۔ اگر یہ فضلہ کسی وجہ سے بڑی آنت میں رک جائے تو سڑنا شروع ہو جاتا ہے اور اس سڑے ہوئے فضلے کے ذریعے مادے ہمارے خون میں شامل ہو کر اور ہمیں امراض میں مبتلا کر کے ہماری زندگی اخیرت بنا دیتے ہیں۔ یو اسیر خونی اور بادی کا نام آپ نے سنا ہو گا۔ یہ ”عطیہ“ قبض ہی کا ہے جو بد قسمت خواتین و حضرات ان امراض میں مبتلا ہیں۔ ان سے پوچھئے کہ ان پر کیا گذرتی ہے جب ڈیڑھ دوں خون ان کے جسم سے آن واحد میں بہہ کر انہیں نڈھال اور زندہ دور گور کر دیتا ہے۔ چہرے کی زردی، جلد کا پھیکا پن، خارش، جوڑوں کا درد اور گیس کی شکایت بھی اسی قبض کے ”عطیات“ ہیں۔

ہمارے چھوٹے ملک پاکستان میں ہر سال کروڑوں روپے کی قبض کشادہ دہی درآمد ہوتی ہیں۔ مگر وہ اس مرض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے نہیں ہوتے بلکہ ان کے اثرات بالکل غرضی ہوتے ہیں۔ دوا کھائی تو اجابت ہوتی نہ کھائی تو پھر قبض اس مضمون میں ہم جو انداز نشست قارئین کی خدمت میں پیش کر رہے ہیں۔ یہ نہ صرف قبض کا شافی علاج ہے بلکہ معدہ کے دیگر امراض کا بھی قلع قمع کر دیتا ہے۔

ہاتھایوگا کا یہ انداز نشست انسان کے لئے نعمت ہے اس سے نہ صرف پیٹ کے اندرونی اعضاء کی نشوونما بلکہ مشہور عالم غدد ”لوبہ“ کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔ یہ آسن کرنے والا کبھی ذیابیطس کے مرض میں مبتلا نہیں ہوتا۔ اگر شوخی قسمت کو کی اس مرض میں مبتلا ہو تو بھی یہ آسن متواتر کرنے سے آہستہ آہستہ صحت یابی کی امید کی جاسکتی ہے۔

مذکورہ آسن کا خاص اثر بوی اور چھوٹی آنت پر ہوتا ہے۔ چنانچہ اکثر پیٹے رہنے سے یہ دونوں آنتیں سست ہو جاتی ہیں۔ جس کا نتیجہ قبض کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے دونوں آنتوں کی سستی آہستہ آہستہ رفع ہو جاتی ہے۔ اور اس کا عامل قبض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔ اس انداز نشست سے معدے اور پیٹ کے دیگر اعضا مثلاً جگر وغیرہ بھی متحرک ہو جاتے ہیں۔ صراوی مزاج والے افراد بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس عمل کو متواتر کرنے سے صفرا کی پیدائش متوازن ہو جاتی ہے اور جان لیوا مرض برقان کا خطرہ نہیں رہتا۔ کیونکہ اس آسن کا اثر ”پتے“ پر براہ راست ہوتا ہے اور اس کے فعل کو متوازن کر دیتا ہے۔

بڑھاپے میں اکثر خواتین کی کمر کے گرد گوشت لٹکنا شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اس آسن کے کرنے سے یہ بدنما گوشت تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس انداز نشست کا اثر جنسی غدد پر بھی ہوتا ہے اور ان غدد کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن کے متواتر کرنے سے صحت مندی کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

## دمہ کے مریض

دمہ کے مریضوں کا سب سے بڑا مسئلہ سانس کو خارج کرنا ہوتا ہے سانس مکمل طور پر خارج نہ کرنے کے باعث ان کے پیچھے دلوں میں کثیف ہوا (آکسیجن سے خالی اور کاربن ڈائی آکسائیڈ سے بھرپور بھر جاتی ہے) جو تازہ ہوا کو اندر داخل ہونے سے روکتی ہے چنانچہ مریض آکسیجن کی کمی کا شکار ہو کر سخت کرب میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اسے تنگی تنفس کے باعث یوں لگتا ہے کہ وہ بس چند لمحوں کا مہمان ہے۔ چنانچہ ایسے مریضوں کو ایسی ادویہ دی جاتی ہیں جو مریض کی ہوا کی نالیوں کو بلغم سے پاک کر کے انہیں کھول دیتی ہیں یوں مریض اندر کی کثیف ہوا خارج کرنے اور تازہ آکسیجن سے بھرپور ہوا اندر لینے پر قادر ہو جاتا ہے۔

یودھیانہ انداز نشست میں پیچھے دلوں کو ہوا سے خالی کیا جاتا ہے اس کے بعد پیٹ کو اوپر اور ریڑھ کی ہڈی کی طرف سکیڑا جاتا ہے پھر سانس اندر لینے سے پہلے پیٹ کو واپس لا لیا جاتا ہے یودھیانہ انداز نشست مسلسل سرانجام دینے سے اس کے حامل کو سانس خارج کرنے کی مشق ہو جاتی ہے چنانچہ دمہ کے مریض اگر پابندی سے اس انداز نشست پر عمل پیرا ہوں تو دمہ کے حملہ کے وقت وہ پیچھے دلوں کی ہوا با آسانی باہر نکالنے پر قادر ہو جاتے ہیں اور تازہ ہوا اندر لیکر حملہ دمہ سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔



## یوگا اور دمہ

دمہ کے دورہ کے وقت کی کرب انگیز کیفیت اور جان کنی کے مشابہہ اذیت کے بارے میں اس مریض سے پوچھئے جو اس جان لیوا اذیت ناک اور جاں گسل مرض کا شکار ہے۔ اگرچہ اس مرض کو یکسر ختم کرنا تو سہل نہیں مگر مرض کے حمل کی شدت اور اس کے دورہ کی مدت کو خوراک میں رد و بدل، یوگ کی مشقوں اور مختلف بے ضرر ادویہ کے ذریعہ حیرت انگیز طور پر کم کیا جاسکتا ہے۔ اس سلسلہ میں

ڈاکٹر فتح علی خان

دمہ پر ایک شاہکار کتاب

## یوگا اور دمہ

پیش کرتے ہیں۔ یہ کتاب زبان و بیان کی حلاوت، منفرد روشنی، نگارش اور ہمہ پہلو ادبی شان کا مرقع ہے۔

قیمت 80/-



ادارہ علوم تحقیقی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی۔ 75290



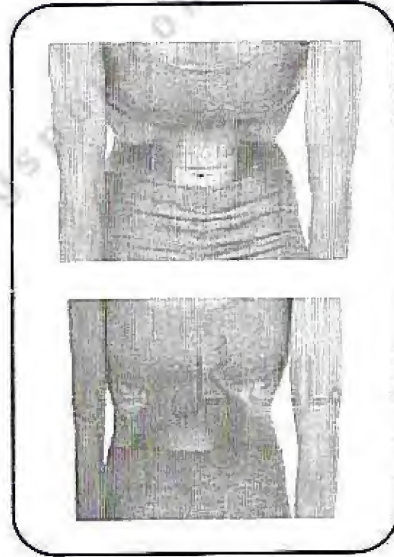
یو دھیانہ انداز نشست

### نشست کا انداز

آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ ریڑھ کی ہڈی کو بالکل سیدھا کر دیجئے۔ دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ دیجئے اپنے پیچھے ہڈوں کی تمام ہوا کو منہ کے ذریعے نکال دیجئے پھر منہ بند کر دیجئے تاکہ ہوا دوبارہ اندر داخل نہ ہو اور ہاں ناک کے راستے بھی ہو اندر نہ آئے پائے جب یہ سب کچھ آپ کر چکیں تو فوراً ہی پیٹ کو اندر اور اوپر کی طرف ٹیکڑیے۔ جتنا آپ کے لئے قابل برداشت ہو۔ پوری طرح ٹیکڑے کے 5 سیکنڈ بعد پیٹ کو اپنی اصلی حالت پر واپس لائیے۔ ہوا اسی طرح بند رکھئے۔ دوسری بار فوراً آنا فانا پیٹ کو اندر ہوا آہستہ پھر ٹیکڑیے۔ اور پھر 5 سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ تیسری بار پھر پیٹ ٹیکڑیے اور 5 سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ چوتھی اور پانچویں بار پھر پیٹ ٹیکڑیے۔ اور 5 سیکنڈ بعد واپس لے آئیے۔ اب ہوا آنے دیجئے یہ ہوا ایک چکر۔ اسی طرح پانچ چکر پورے کر لیجئے۔

یاد رہے کہ یوگا کی تمام ورزشیں خالی پیٹ کی جاتی ہیں یا پھر اس وقت جب کھانا کھائے ہوئے کم از کم تین گھنٹے گزر چکے ہوں۔ ہر ورزش کے بعد ایک آدھ منٹ سستنا ضروری ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین اور وہ خواتین جو ایام سے ہوں کے لئے بھی یوگ کی ورزشیں منع ہیں۔

مذکورہ انداز نشست آپ کھڑے ہو کر بھی کر سکتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ کر آگے کی طرف جھک جائیے۔ منہ کے ذریعے ہوا بالکل نکال دیجئے۔ تاکہ پیچھے ہڈوں میں بالکل ہوا نہ رہے اب اسی پوزیشن میں پیٹ کو اندر اور



یوگھیانہ انداز نشست

اوپر کی طرف ٹیکڑے۔ 5 سینکڑ بعد اپنی جگہ واپس لائیے۔ (یاد رہے کہ جب تک 3 سے 5 چکر پورے نہ ہوں انڈر لینا ممنوع ہے۔ ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے) پیٹ کو پھر اسی طرح ٹیکڑے اور 5 سینکڑ بعد واپس لائیے۔ اسی طرح 3 سے 5 چکر پورے کر لیجئے۔ اب ہوا اندر آنے دیجئے۔ ایک منٹ کے وقفہ کے بعد اسی طرح 3 سے 5 تک چکر پورے کر لیجئے۔

اگر آپ کو سخت قبض کی شکایت ہے تو صبح دم ایک گلاس نیم گرم پانی پی کر پھر یہ انداز نشست انجام دیں۔ اس سے سیدے اور قاسد مادے بہت جلد خارج ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ آپ اپنی خوراک میں بھی تبدیلی کریں۔ گوشت کا کم سے کم استعمال کریں اور بہنریاں، پھل، سلاڈ وغیرہ وافر مقدار میں کھائیں۔ گوشت سخت قابض ہوتا ہے۔ اس کے برعکس بہنریاں قبض رفع کرتی ہیں۔

## وپریتا کرنی انداز نشست

فن یوگ پر مشکرت کی مستند کتاب ”گراوند سمجھ“ اب سے تقریباً تین ہزار برس پہلے لکھی گئی تھی وپریتا کرنی انداز نشست کو ہاتھ یوگا کے اعلیٰ ترین انداز ہائے نشست میں شمار کیا ہے۔ ساتھ ہی یہ ہدایت بھی کی گئی ہے کہ اس کی تعلیم صرف اونچی ذات کے ہندوؤں کو دی جائے اور اس کی حفاظت اس طرح کی جائے جیسے خزانے کی کی جاتی ہے۔

اگرچہ انداز نشست سر ہلکے انداز نشست سے ملتا جلتا ہے مگر فوائد کے لحاظ سے اس سے کہیں اعلیٰ و افضل ہے۔ ویسے سر ہلکے انداز نشست کا بھی اپنا ایک مقام ہے۔ بعض ہاتھ یوگی اسے بھی وپریتا کرنی کے برابر درجہ دیتے ہیں۔ ہمارے خیال میں اگر یہ دونوں انداز ہائے نشست باری باری سر انجام دیئے جائیں۔ تو بہتر ہے تاکہ دونوں کے فوائد یک وقت حاصل ہو سکیں۔

ماہرین کے مطابق یوگیوں کی لمبی عمر کا راز اسی انداز نشست کا مرکب ہون منت ہے۔ اس انداز نشست پر عمل پیرا ہونے سے گردن سے لے کر پیٹ تک کے تمام اندرونی اعضاء مثلاً۔ جگر۔ تلی۔ لہبہ۔ معدہ۔ پیت۔ بوی آنت۔ چھوٹی آنت وغیرہ تمام کے تمام اعضاء بوجہ تکرر فعال ہو جاتے ہیں۔ ختم ہو جاتا ہے۔ معدہ کی رطوبات متوازن ہو جاتی ہیں۔ لہبہ کی کارکردگی حسب ضرورت نارمل ہو جاتی ہے۔ جگر اور پیت وغیرہ اتنی ہی رطوبات خارج کرتے ہیں جتنی ہاضمے کے لئے ضرورت ہوتی ہیں۔ آنتیں فعال ہو کر اپنی ست روئی ختم کر دیتی ہیں اور تمام فضلہ نکال باہر کرتی ہیں۔ خون کا ایک

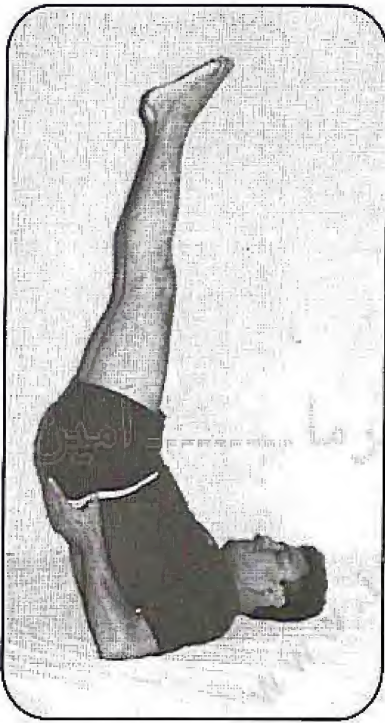


زبردست ریاضا چرے کے تمام حصوں کو سیراب کر کے اس کو تروتازہ اور شاداب بنادیتا ہے۔ آنکھیں پہلے سے زیادہ روشن اور جاذب ہو جاتی ہیں۔ کان بھر سننے لگتے ہیں۔ کانوں کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ تھائی رائیڈ گینڈ فعال ہو کر اپنی رطوبات حسب ضرورت پیدا کرنی شروع کر دیتی ہے۔ یاد رہے تھائی رائیڈ کا اصل کام جسم انسانی کے وزن کو کنٹرول کرتا ہے۔ یہ انداز نشست جنسی اعضاء پر خصوصیت کے ساتھ اثر انداز ہوتا ہے چنانچہ خواتین کے اندرونی جنسی اعضاء اگلے ہونے کے باعث فہول ہو جاتے ہیں۔ ایام کی بے قاعدگی۔ ایام کا تکلیف سے آیا ایام کا حد سے زیادہ ہونا۔ غرضیکہ جملہ نسوانی امراض کا اس سے از خود قلع قمع ہو جاتا ہے۔

نوجوانوں کے جنسی امراض۔ مثلاً جوانی کی غلط کاریوں کے باعث مردانہ کمزوری۔ استحلام اور جربیان وغیرہ کا بھی شافی علاج ہے۔ عمر رسیدہ حضرات بھی اس انداز نشست سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کیونکہ یہ انداز نشست اعادہ شباب کے لئے مشہور ہے۔

### طریقہ

سردھگ انداز نشست کی طرح فرش پر چت لیٹ جائیے دونوں ہاتھ پہلوؤں کے پاس رکھ لیجئے۔ اب آہستہ آہستہ اپنے پاؤں کو پراگھائیے حتیٰ کہ زاویہ قائمہ بن جائے۔ اب دونوں ہاتھوں سے گولہوں Hips کو اس طرح تھامیے کہ آپ کی ٹانگوں اور سینے کے مابین ہلکا سا جھول یا خم پیدا ہو جائے۔ ہمیں رک جائیے ایک سے گنتی شروع کر کے 75 تک گئیے۔ 75 تک گنتی گننے کا مطلب یہ ہے کہ آپ اس پوز میں تقریباً آدھ



وپریتا کرنی انداز نشست

منٹ رہیں اب آہستہ سے واپس اپنی پہلی پوزیشن پر آ جائیں۔ یہ ہوا ایک چکر اب آدھ  
منٹ سے ایک منٹ تک بے حس و حرکت جسم کو بالکل ڈھیر کر لیتے رہیں۔ پھر  
اپنے ہی دوسرے اور تیسرا چکر سر انجام دیجئے۔ بعد ازاں ہر چکر میں وقت کا اضافہ کرتے  
جائیں حتیٰ کہ فی چکر دو منٹ تک لے جائیں یا درہے دو منٹ کے لئے ایک سے 300  
تک گنتی گنی جاتی ہے۔

## کوہر انداز نشست

جیسا کہ ہم سے ظاہر ہے کہ اس انداز نشست کی پوزیشن سیاہ ناگ جیسی ہو جاتی ہے جو غصے کے عالم میں ایک ڈیڑھ فٹ زمین سے اٹھ گیا ہو اور اپنے دشمن پر حملے کے لئے تیار ہو یہ آسن دیگر کئی انداز ہائے نشست سے اس لئے برتر خیال کیا جاتا ہے کہ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی کے سروں میں تھانؤ پیدا کر کے ان میں قدرتی چمک جو بڑھاپے کی وجہ سے مفقود ہو گئی ہو کو واپس لاتا ہے چمک دراصل جوانی کا دوسرا نام ہے مفقود چمک کا واپس لانا دراصل جوانی کا واپس لانا ہے۔ چنانچہ یہ انداز نشست اعادہ شباب کے لئے مشہور ہے۔ اس کے علاوہ اس آسن سے گردن کے پھول آنکھوں کے پھولوں سینے اور بازوؤں کے پھول رانوں پنڈلیوں اور پاؤں کی انگلیوں میں تھانؤ پیدا ہوتا ہے اور ان کی چمک واپس لاتا ہے علاوہ ازیں جسم کی اندرونی مشینری مثلاً پیٹ کے عضلات لبلبہ جگر کے علاوہ گردے خصوصیت کے ساتھ اس آسن سے اثر انداز ہوتے ہیں چنانچہ جب ہم اس آسن کی آخری پوزیشن پر پہنچتے ہیں تو اس وقت گردوں کا تمام خون از رو باہر چلا جاتا ہے اور جو نمی یہ آسن ختم کرتے ہیں خون دوبارہ واپس گردوں میں پہنچ جاتا ہے دوسرے لفظوں میں یہ آسن گردوں کی تطہیر کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے چنانچہ گردوں کے امراض میں یہ انداز نشست آکسیر کا درجہ رکھتا ہے مگر سنگ گردہ کے مریضوں کو اگر اس آسن سے تکلیف ہو تو پھر انہیں اس وقت تک نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ پتھری ادویات یا آپریشن کے ذریعے نکال دی جائے اگر اس انداز نشست میں تکلیف نہ ہو تو پھر یہ انداز نشست چھوٹی موٹی پتھری بھی نکال دیتا ہے۔ اس انداز

فن یوگ ہر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

کا ایک اور کلاسک

## یوگا اور امراضِ مردانہ

اپنے مخصوص و نشین انداز نگارش میں پیش کرتے ہیں۔  
اس کتاب میں نہ صرف امراضِ مردانہ کی وجوہ،  
علامات اور علاج رقم کیا گیا ہے بلکہ یوگا کی مشقیں بھی  
دل آویز تصاویر کے ساتھ شامل کی گئی ہیں۔

قیمت 130/-



ادارہ علوم غنئی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290



نشست کا اثر جنسی غرور اور پر اسٹیٹ گلینڈز پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ چنانچہ جنسی طور پر کمزور حضرات اس آسن سے بہت زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں بڑھاپے میں پر اسٹیٹ گلینڈز کے بڑھنے کی وجہ سے اکثر پیشاب رک رک کر آنے لگتا ہے۔ چنانچہ اس مرض کے لئے یہ آسن مفید ثابت ہوا ہے۔

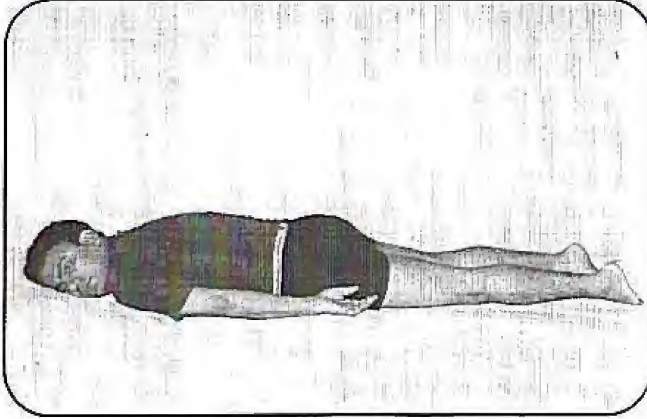
یہ انداز نشست امراض قلب کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ چنانچہ دل کے مریضوں کو یہ انداز نشست صبح و شام ستر انجام دینا چاہیے اب آپ کو اندازہ ہو گیا ہو گا کہ کس طرح یوگی اپنے اندرونی اعضاء پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ انداز نشست موٹاپہ دور کر کے جسم کو خوب صورت بناتا ہے اور بڑھاپے کی وجہ سے جو زائد گوشت کمر کے پاس لٹک جاتا ہے اسے تحلیل کرتا ہے اس انداز نشست کے شروع کرتے ہی دو ہفتوں کے اندر اندر اس کے فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آدمی اپنے آپ کو ہشاش بھاش اور طاقتور محسوس کرنے لگتا ہے۔

### کوہر انداز نشست کا طریقہ

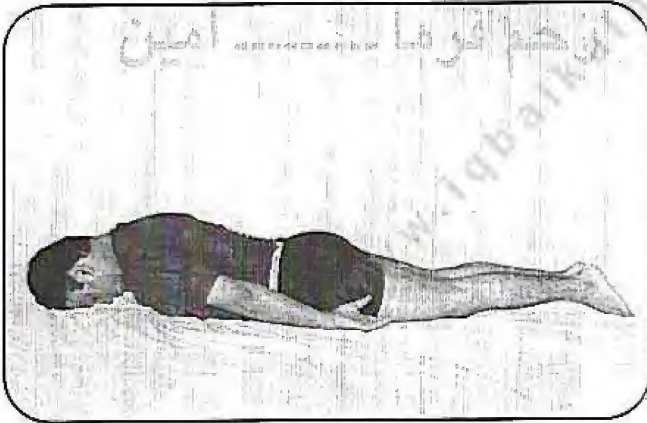
چٹائی یا تخت پر الٹ لیٹ جائیے اپنا داہنا رخسار چٹائی پر لگا دیجئے۔ دونوں ہاتھوں اور بازوؤں کو پہلو سے لگا لیجئے جسم کو ذھیلا چھوڑ دیجئے۔ پاؤں سے دس سینکڑ تک پونسی لیٹے رہیئے۔

### دوسرا حصہ

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں الٹے یعنی دونوں ناخن فرش پر لگا دیجئے۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تھکاؤ پیدا کر دیجئے گردن کو موڑ کر پیشانی زمین پر لگا دیجئے

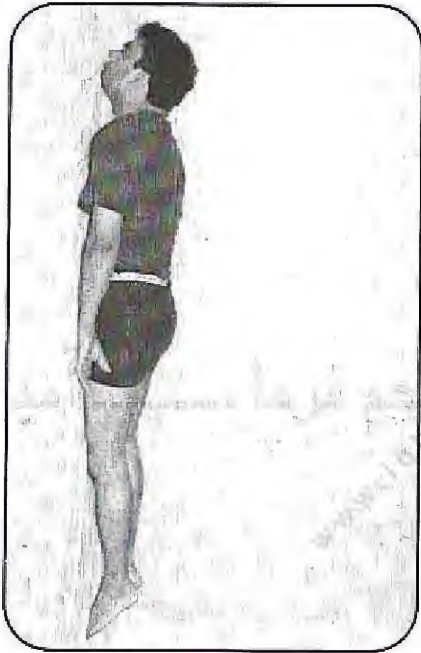


کوہر 1

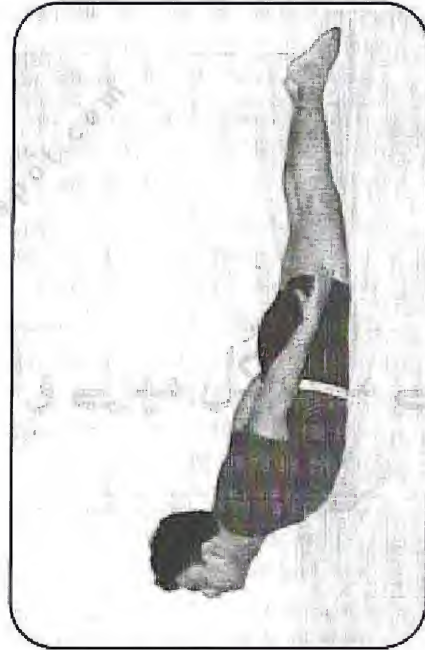


کوہر 2

کریا No.3



کریا No.4



دونوں ہاتھ اور بازو، ایسے ہی پھلو سے گھر ہیں پانچ سیکنڈ اسی طرح رہیں۔

### تیسرا حصہ

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تیار رہنے دیجئے اب پیشانی کو فرش سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر ٹکا دیجئے اور دونوں آنکھوں سے چھت یا آسمان کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پانچ سیکنڈ اسی حالت میں رہیں۔

### چوتھا حصہ

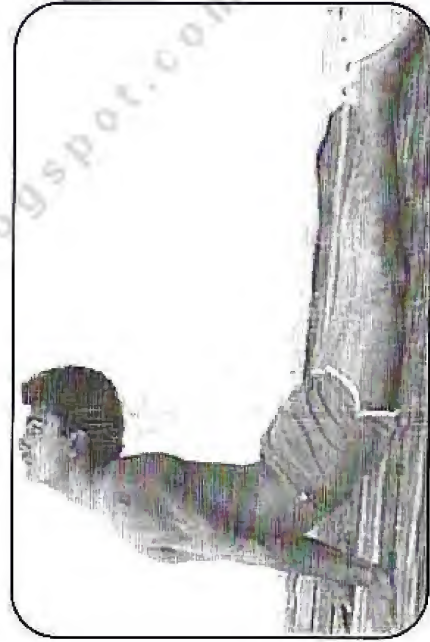
اب سینہ آہستہ آہستہ اوپر کو اٹھائیے چھت یا آسمان کو بدستور دیکھنے کی کوشش کرتے رہیں یا درجہ بازو پہلے کی طرح پھلو سے چپکے رہیں سینہ جس قدر اٹھا سکتے ہیں اٹھائیے۔

### پانچواں حصہ

دونوں ہاتھ پھلوں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لائیے اور عین سینے کے نیچے فرش پر ٹکا دیجئے کہ تمام انگلیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان (یعنی ہاتھوں کے درمیان) تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

### چھٹا حصہ

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دیکر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کیجئے اور سینہ مزید اوپر اٹھائیے اور گردن کو پیچھے کی طرف جھکاتے جاسیے چھت یا آسمان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیجئے اس پوزیشن میں پانچ سیکنڈ سے



ایزکر



لے کر تیں سیکنڈ تک رہے اور پھر آہستہ آہستہ اپنی پوزیشن میں آجائے۔

### تجیر معدہ

تجیر معدہ کی اصل وجہ سیر شکمی ہے۔ اور بغیر اشتہا کے کھانا رسول اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ”معدہ ہمارا گھر ہے اور چچی اشتہا سوداؤں کی ایک دوا اور ہر ہمارا جڑے بھوک کے کھالینا ہے۔“

آپ ﷺ کا یہ فرمان کہ معدہ ہمارا گھر ہے۔ ظاہر الثبوت ہے۔ اور یہ ارشاد کہ چچی اشتہا سوداؤں کی ایک دوا ہے جس طرح دوا مرض سے چلاتی ہے۔ کیونکہ بھوک کا انتظار مرض کو سرے سے پیدا نہیں ہونے دیتا۔

## کمان انداز نشست

چونکہ اس انداز نشست کی شکل کمان جیسی ہوتی ہے۔ اس لئے اسے کمان کہا جاتا ہے اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی (Vertebral Column) کے مبروں گردن کے پنجوں، پیٹ کے اندرونی اعضاء سینہ کے عضلات، گولوں، پنڈلیوں، پاؤں، ہاتھ کے پنجوں اور بازوؤں پر ہوتا ہے۔ اس انداز نشست سے ان تمام اعضاء میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں اس انداز نشست کا اثر گردن اور گھر پر بھی ہوتا ہے اور نتیجتاً گندے مادوں کا اخراج اور قوت ہاضمہ کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ یہ انداز نشست دوران خون کو متوازن کر کے جسم کو جلا بخشتا ہے۔ گردن کی جھریاں اور اس کے آس پاس کالڈکا ہو گوشت تحلیل ہوتا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے چہرے پر بڑھاپے کے نمایاں آثار زائل ہوتا شروع ہو جاتے ہیں اور انجام کار اس نشست کا عامل بڑھاپے کو موخر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

یہ انداز نشست جنسی اعضاء کی آبداری کرتا ہے جس کے نتیجے میں جنسی اعضا فعال ہو کر اپنے افعال مارمل طریقے سے سر انجام دینے لگتے ہیں۔

## ورزش کا طریقہ

چٹائی پر الٹ لیٹ جائیے۔ سیدھا رخسار چٹائی پر رکھ دیجئے۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آدھا منٹ اسی انداز میں لیٹے رہیے۔ اب رخسار کو چٹائی سے الٹا کر، ٹھوڑی چٹائی پر رکھ دیجئے دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کے

کمان انداز نشست



چنے چکر لیجئے اب آہستہ آہستہ اوپر اٹھنا شروع کرو لیجئے۔ پوری آنکھیں کھول کر آسمان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کیجئے پلک نہ جھپکائیے۔ جب مزید سینہ اوپر کو نہ اٹھ سکے اور پاؤں بھی اس سے زیادہ نہ کھینچ سکیں تو ہمیں ٹک رک جائیے۔ اب اسی حالت میں گنتی شروع کر دیکھئے ایک دو تین چار حتیٰ کہ پچاس تک پہنچ جائے اب آہستہ آہستہ واپس اپنی پوزیشن پر آجائیے۔ یہ ہوا ایک چکر اب ایک منٹ سستانے کے بعد اسی طرح دو مزید چکر پورے کر لیجئے۔ ہر ہفتہ دس تک گنتی بڑھاتے جاسیے حتیٰ کہ ایک سو پچاس تک پہنچ جائیے۔ یاد رکھئے ہر چکر کے بعد کم از کم ایک منٹ سستنا بہت ہی ضروری ہے ورنہ مطلوبے نتائج برآمد نہ ہو سکیں گے۔

## یوگا مدر انداز نشست

ماہرین یوگا کے مطابق یہ انداز نشست کم و بیش چالیس مختلف امراض کا شافی علاج ہے۔ خصوصاً امراض رحم اور امراض شکم کے لئے تو آئسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ انداز نشست معدہ، جگر، کیلیہ، کلی اور دیگر مختلف غدود پر اثر انداز ہو کر ان تمام اعضاء کی اصلاح کرتا ہے۔

خصوصیت کے ساتھ یہ انداز نشست، ڈیپٹس، پرانے قبض، ضعیف معدہ اور ضعیف جگر اور جنسی کمزوری کے لئے نہایت ہی عمدہ علاج ثابت ہوا ہے۔

علاوہ ازیں اس انداز نشست سے زہریلے مادے خصوصیت کیساتھ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی وجہ سے اس انداز نشست کے برابر سراسر انجام دینے سے امراض قلب کا خطرہ نہیں رہتا۔

یوگا مدر انداز نشست وزن کو کم کرتا ہے۔ خصوصاً کمر کے پاس کا لٹکا ہوا بطن نما گوشت بہت جلد تحلیل کر دیتا ہے۔ اس انداز نشست سے چرے پر ہلا کا گھما آجاتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی تیز ہو جاتی ہے۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ دماغ تروتازہ ہو جاتا ہے۔ اور لاشعوری درجے پہنچنے لگتے ہیں۔

در اصل یہ انداز نشست آن واحد میں خون کا ایک زبردست ریلا میٹم کے اوپری حصوں تک پہنچا دیتا ہے۔ جس کے نتیجہ میں جسم کے تمام اوپری حصے مثلاً آنکھیں، کان، دانت، دماغ وغیرہ اپنی اپنی ضرورت کے مطابق خون سے توانائی حاصل کر لیتے ہیں۔ اور معطر صحت اجزاء خارج کر دیتے ہیں۔ اس انداز نشست کے شروع



کرتے ہی فوائد محسوس ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ آومی اپنے آپ کو تندرست و توانا  
بشاش، نشاط طاقتور اور جوان محسوس کرنے لگتا ہے۔ دم توڑتی ہوئی انگلیوں میں ایک  
نئی لہر پیدا ہو جاتی ہے۔ اور آومی چاق و چوبند ہو کر ٹیکس بدل جاتا ہے۔  
مشہور ہے مصری حسینہ قلو بطرہ دیگر انداز نشست کے علاوہ یہ انداز نشست  
بھی بلا تاخیر سر انجام دیتی تھی۔ جو اسے کسی ہندو ہوگی نے تعلیم کئے تھے۔

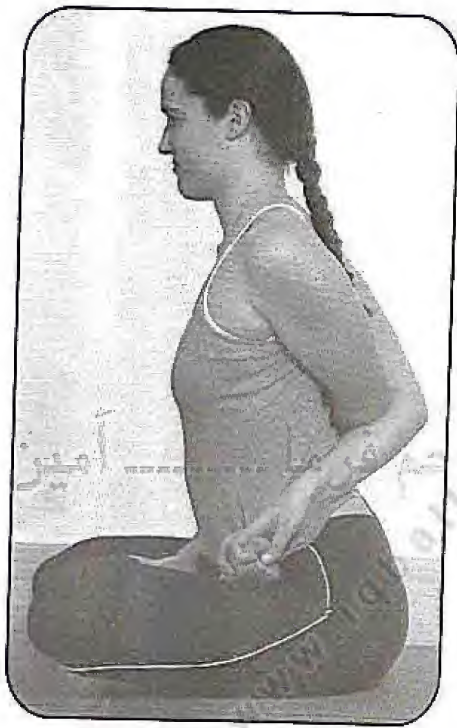
طریقہ: کتول انداز نشست (جیسا کہ تصویر سے ظاہر ہے) اختیار کیجئے۔ اپنے بازو کو  
پچھلے موڑ کر بائیں کلائی دائیں ہاتھ سے مضبوط پکڑ لیجئے۔ آہستہ آہستہ پیشانی زمین کی  
طرف جھکاتے جائیے حتیٰ کہ پیشانی زمین پر ٹک جائے اور آپ کے دونوں ہاتھ سر  
کے اوپر ڈال دیے۔ قائمہ بنائے ہوئے ہوں پانچ سینکڑے 20 سینکڑے تک اسی انداز میں  
رہیے۔ پھر واپس آجائے۔ یہ ہوا ایک چکر اسی طرح تین چکر پورے کر لیجئے یاد رہے ہر  
چکر کے بعد ایک منٹ سے دو منٹ تک سستنا ضروری ہے۔

مگر ٹھہریے! یہ انداز نشست اتنا آسان نہیں کہ ہر شخص اسے آسانی سے  
سر انجام دے سکے۔ سب سے پہلے تو آپ کو کتول انداز نشست سر انجام دینے کی  
مشکل پیش آئے گی۔ مگر

مشکل نیست کہ آسان نہ شو

کے مصداق آہستہ آہستہ آپ کے اعضاء میں چمک پیدا ہوتی شروع ہو جائے گی۔ اور  
آپ کے پاؤں پنڈلیاں آہستہ آہستہ مڑنی شروع ہو جائیں گی۔ یہاں تک کہ آپ کتول  
انداز نشست نہایت ہی آسانی سے کر سکیں گے۔

اب دوسری مشکل آپ کو پیشانی کے زمین پر ٹکانے کی ہوگی۔ جو نہی



یوگا مدرانمبر 1

آپ آگے کو جھکیں گے کمر میں درد کی ٹیس اٹھے گی۔ وچیں دک جائیے۔ مزید زور نہ لگائیے۔ نہ جھکے دیجئے بس اسی کو ہی مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ لگاتار اس عمل کو جاری رکھیں حتیٰ کہ ایک دن ایسا آئے گا کہ آپ تصویر کے مطابق یہ انداز نشست سرانجام دی سکتے گے۔

### تنبیہ

اگر خدا نخواستہ سی پر دل کا دورہ پڑ چکا ہے یا وہ ہائی بلڈ پریشر کا مریض ہے تو اسے اس انداز نشست سے پرہیز کرنا چاہئے مگر کنولی انداز نشست ضرور کریں۔ کنولی انداز نشست امراض قلب میں بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔

### یوگا مدرا نمبر 2



فن یوگا پرانی نوعیت کی مفروضہ کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

کا ایک اور کلاسک

یوگا اور  
امراض زنانہ

اپنے مخصوص و دلنشین انداز نگارش میں پیش کرتے ہیں۔  
اس کتاب میں نہ صرف امراض خواتین کی وجوہ،  
علامات اور علاج رقم کیا گیا ہے بلکہ یوگا کی مشقیں بھی  
دل آویز تصاویر کے ساتھ شامل کی گئی ہیں۔

قیمت 150/-



ادارہ علوم تحقیقی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290

کمر کا تناؤ

کمان انداز نشست کے دوران جسم کے جو حصے تناؤ کی کیفیت سے دوچار  
ہوتے ہیں۔ وہی حصے مخالف سمت میں اس انداز نشست کی زد میں آکر تن جاتے ہیں  
جس سے ان حصوں میں پلک پیدا ہو جاتی ہے اور دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔

اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی پر ہوتا ہے اس سے ریڑھ کی ہڈی  
کے مبروں میں پلک پیدا ہو جاتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مبروں میں پلک جوانی کا دوسرا  
نام ہے۔ اس انداز نشست کا اثر پیٹ کے عضلات بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی خاطر خواہ  
ہوتا ہے۔ چنانچہ بھوک بڑھانے کے لئے یہ انداز نشست خاص طور سے مشہور ہے۔  
کولہوں کے لرزہ گرد کا بد نما گوشت اس انداز نشست کے لگاتار عمل سے تحلیل ہو جاتا  
ہے اور آدمی اسارٹ دکھائی دینے لگتا ہے۔

اس انداز نشست کے دوران میں عامل کا سر جھک کر گھٹنوں کے ساتھ لگ  
جاتا ہے اس لئے خون کا ایک زبردست ریلا جسم کے اوپری حصوں کو سیراب کر دیتا  
ہے اس سے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ دانت مضبوط  
ہو جاتے ہیں اور دماغی صلاحیتیں اجاگر ہونے لگتی ہیں۔

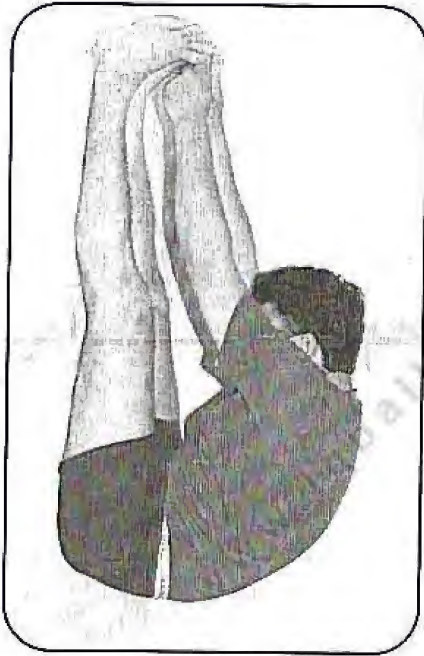
اس انداز نشست کا خاص اثر جنسی غدود پر ہوتا ہے جنسی طور پر کمزور  
حضرات اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ انداز نشست عرق النساء Sciatica کا شافی  
علاج ہے۔ اس مرض میں غومناہیں ٹانگ میں سخت درد ہوتا ہے بعض اوقات دونوں  
ٹانگیں متاثر ہوتی ہیں اور انسان چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے یہ درد اتنا شدید ہوتا



ہے کہ رات کو اچانک آنکھ کھل جاتی ہے اور مریض ٹانگ تک نہیں ہلا سکتا۔ اس مرض معمولی درد دور کرنے والی ادویہ بھی کام نہیں کرتیں مگر اس انداز نشست کا عامل اس مرض سے ہمیشہ کے لئے محفوظ ہو جاتا ہے۔ طب جدید میں مرض کا علاج فقط سرجری ہے بعض اوقات سرجری کے بعد بھی یہ درد جوں کا توں رہتا ہے اور مزید پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ مگر عرق النساء کے حملے میں اس آسن کو نہ کیا جائے۔

### تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ

یہ انداز نشست تھکن دور کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جب آپ دن بھر کے کام کاج سے تھکے ماندے گھر واپس آئیں تو ایک چادر رومی یا فرش پر سیدھے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر بے سددھ لیٹ جائیں۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیں۔ بعد ازاں اس انداز نشست کے کم سے کم تین اور زیادہ سے زیادہ سات چکر سرانجام دیں۔ ہر چکر کے دوران میں ایک منٹ کا وقفہ دیں۔ وقفے کے دوران میں پہلے کی طرح جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ اس سے نہ صرف آپ کی دن بھر کی تھکن دور ہو جائے گی بلکہ آپ ہشاش بشاش اور چست ہو جائیں گے اگر اس کے ساتھ ہی ساتھ آپ ”مچھلی انداز نشست“ جو اس کتاب میں شائع کیا جا رہا ہے۔ سرانجام دیں تو سبحان اللہ ان دونوں کو ایک ساتھ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے کمر کا تناؤ سرانجام دیں پھر ایک منٹ کے لئے لیٹ جائیں۔ ایک منٹ کے وقفے کے بعد پھر ایک دفعہ کمر کا تناؤ سرانجام دیں اور حسب سابقہ ایک منٹ کے وقفے کے بعد دوبارہ مچھلی



کمر کا تناؤ

انداز نشست پر عمل پیرا ہوں۔ پھر ایک سے پانچ منٹ تک بے سددہ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں۔ اس اتنا ہی کافی ہے یعنی دو۔ دو پندرہ ہر ایک انداز نشست کے پورے ہو جائیں۔

یہ انداز نشست خاص طور پر عمر رسیدہ افراد کے لئے جو جنسی طور پر بے حد کمزور ہوں۔ تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ اس انداز نشست کا اثر خصوصیت کے ساتھ نہ صرف جنسی غدود پر ہوتا ہے بلکہ تناسلی اعضاء پر بھی براہ راست ہوتا ہے۔ خون کا ایک زبردست ریلا ان کمزور اور بے حس اعضاء کو سیراب کر کے جوانی کی تندی اور تیزی واپس لاتا ہے۔ لہذا عمر رسیدہ افراد کے لئے یہ انداز نشست ایک نعمت غیر متوقع سے کم نہیں۔

### ایک ضروری تاکید

اس انداز نشست میں بھر یوگا کے کسی بھی انداز نشست میں زور نہ لگائیے۔ جھٹکنے نہ دیجئے بھلا نہایت ہی آہستگی سے جہاں تک آپ معمولی کوشش سے پہنچ سکتے ہوں۔ وہیں پہنچ کر رک جائیے۔ اس پوزی کو اس دن کے لئے مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ اگلے روز ذرا اور آگے بڑھئے اور اس طرح آہستہ آہستہ جسم کی قدرتی پٹک کو واپس لائیے۔

### ورزش کا طریقہ

پہلا حصہ - فرش چاندنی دری وغیرہ پر اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیے۔ ایک منٹ سے پانچ منٹ تک اسی طرح لیٹے رہیے۔ اب اٹھ کے بیٹھ جائیے۔



کمر کا تھک

دونوں ناکلیں سامنے پھیلا دیجئے۔ دونوں پاؤں ملا دیجئے۔ گھٹنوں کو فرش وغیرہ پر تختی سے جدا دیجئے۔ اس انداز نشست کے دوران گھٹنے زمین پر سے اٹھنے نہ پائیں۔ اب آگے جھک کر دونوں انگوٹھے دونوں ہاتھوں سے پکڑ لیجئے۔

مگر ٹھہریے! مبتدی کے لئے یہ اتنا آسان نہیں۔ جو نئی آپ آگے ہٹکیں گے۔ آپ کی کمر میں درد کی ایک زبردست ٹیس اٹھے گی۔ پس یسین رک جائیے۔ مزید آگے نہ جھکئے۔ اسی کو مکمل انداز نشست تسلیم کر لیجئے۔ اور اس پوزیشن میں ایک منٹ تک یا جب تک آپ سے با آسانی بیٹھا جاسکے بیٹھے رہیے۔ یہ ہوا ایک چکر اسی طرح ایک منٹ کے آرام کے وقفہ کے بعد دوسرا اور پھر تیسرا چکر پورا کر لیجئے۔

دوسرا حصہ :- پہلے حصے کو مسلسل سرانجام دینے کے بعد آہستہ آہستہ آپ کے جسم میں چلک پیدا ہونی شروع ہو جائے گی حتیٰ کہ آپ با آسانی اپنے دونوں ہاتھوں سے جھک کر اپنے پاؤں کے دونوں انگوٹھے پکڑ سکیں گے۔ جب اس حد تک چلک آپ کی کمر میں پیدا ہو جائے تو اب ذرا اور آگے بڑھیے منہ کے ذریعے پیٹ کو ہواسے خالی کر دیجئے جیسے ”یو دھیانہ“ میں کرتے ہیں۔ اپنے دونوں ہاتھوں کی کہنیوں کو جھکا کر گھٹنوں سے ذرا آگے نکال دیجئے اور اپنی پیشانی گھٹنوں پر لگا دیجئے۔

مگر یہ عمل بھی اتنا آسان نہیں۔ اس کے لئے بے پناہ ریاضت کی ضرورت ہے۔ ہر روز کوشش کرتے رہیے۔ حتیٰ کہ آپ کی کمر میں اتنی چلک پیدا ہو جائے گی کہ آپ با آسانی مکمل انداز نشست کو سرانجام دے سکیں گے۔

## ہومیو پریقہ

## علاج



فن یوگ پر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے لطیف و دلنشین انداز نگارش میں ایک شاہکار کتاب

ہومیو پیتھک پریکٹس

پیش کرتے ہیں جس میں سر سے لے کر پاؤں تک کے جملہ امراض کی وجوہ، علامات اور علاج کی تعلیم و توضیح بالتفصیل کی گئی ہے۔

انشاء اللہ تعالیٰ

یہ شاہکار کتاب بہت جلد مندرجہ شدہ پر طلوع ہو کر ملک کے بک اسٹالوں پر دستیاب ہوگی۔

ادارہ علوم تحقیقی 15-184-B گلستان جوہر کراچی 75290

## ہومیو پریقہ علاج

ہومیو پریقہ علاج میں مرض دمہ کی وجوہ دیگر طریقہ ہائے علاج سے یکسر مختلف ہیں۔ اس طریقہ علاج کے مطابق مرض دمہ سچن میں مختلف امراض کو طاقتور ادویہ سے دبا دینے کے باعث و قویا پڑے ہوتا ہے مثال کے طور پر کسی بچے کو جلدی مرض ایکویمایا Eczema، دلو Ringworm یا بھوت دار کھجلی Scabies کا علاج طاقتور ادویہ سے کیا گیا اور یہ امراض دب گئے بعد ازاں دمہ کی شکل میں نمودار ہو گئے۔ ان امراض کے علاوہ دیگر غصہ نکی امراض مثلاً مزمن کھانسی Chronic Cough، الربک سوزش تاک Allergic Rhinitis، مزمن درم جوف انفی Sinusitis، سرخسہ Measles، چیچک Dysentery، لمبریا Malaria، پیشاب کی تلی کی انفیکشن کے علاوہ دیگر کئی غصہ نکی امراض Infection Disease جنہیں مختلف ماڈرن طاقتور ادویہ Antibiotics سے دبا دیا گیا ہو بھی مرض دمہ کا باعث بن سکتے ہیں۔

## ایک مثال

ایک بچے کے جسم پر بے شمار پھنسیاں Eruptions نمودار ہوئیں جو گھریلو ٹونے ٹونکے سے مندرجہ نہ ہوئیں چنانچہ اس ماہر امراض جلد کے پاس لے جایا گیا ہر ڈاکٹر نے کوئی مرہم دی جس کے لگانے سے پھنسیاں غائب ہو گئیں مگر چند ماہ بعد بچے کو تنگی تنفس Breathlessness کی شکایت رہنے لگی اس کے ساتھ ہی ساتھ

مسلل نزلہ و زکام اور کھانسی بھی لاحق ہو گئی۔ چنانچہ بچے کو ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جس نے مرض دمہ Asthma تشخیص کیا۔ اگر اس بچے کو پہلی پھنسی Eruption کے ظاہر ہوتے ہی کسی ہومیو پیتھسٹ کے پاس لے جایا جاتا اور بچے کا علاج ہومیو پیتھ سے کیا جاتا تو بچے کو مرض دمہ لاحق نہ ہوتا۔

### ایک مختلف مثال

ایک بچی کو پیدائش کے دو ماہ بعد پیچک کا ٹیکہ Vaccine لگایا گیا جس سے بچی کو ری ایکشن Re-action ہو گیا اور بچی کو سخت خارش چڑھ گیا چنانچہ اسے الیو پیچک فریشن کے پاس لے جایا گیا جس نے کوئی جدید طاقتور دوا Antibiotic دی۔ بچی کا خارش اتر گیا مگر کچھ ہی روز بعد بچی کو تنگی تنفس Breathlessness کی شکایت ہو گئی چنانچہ اسے ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا جس نے مرض دمہ تشخیص کیا اور دمہ کا علاج کیا جانے لگا۔ اگر اس بچی کو ہومیو پیتھسٹ کے پاس لے جایا جاتا تو وہ اسے ٹیکہ کے اثرات بد کو ختم کرنے کے لئے تھو جال Thujal یا سلیسیا Silicia دیتا جس سے نہ صرف فوری طور پر ٹیکہ کے اثرات بد ختم ہو جاتے بلکہ بچی کا خارش بھی اتر جاتا اور مرض دمہ کی وقوع پذیری بھی عمل میں نہ آتی۔

### ایک اور مثال

ایک 18 سالہ نوجوان کو کسی مرض کا مدافعتی ٹیکہ لگایا گیا جس سے نوجوان کو خارش ہو گیا حالانکہ اس نوجوان کو بچپن سے 18 سال کی عمر تک کئی مدافعتی ٹیکے لگائے جا چکے تھے۔ کسی ٹیکے کا ری ایکشن نہ ہوا تھا۔ اس نوجوان کو صرف اسی ٹیکے کا ری

ایکشن ہوا۔ چنانچہ اس نوجوان کے خارش کا علاج بھی طاقت ور دوا سے کیا گیا خارش اتر گیا اور نوجوان بھلا چکا ہو گیا۔ ایک ماہ اسے تنگی تنفس کی شکایت ہوئی جو بعد ازاں مستقل مرض دمہ میں منتقل ہو گئی۔ اگر اس نوجوان کو ہومیو علاج کیا جاتا تو نہ صرف ٹیکہ کے اثرات بد زایل ہو جاتے بلکہ بعد ازاں نوجوان کو دمہ بھی لاحق نہ ہوتا۔

فن یوگ پرانی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

اپنے لطیف و دلنشین انداز نگارش میں ایک اور شاہکار کتاب

## یوگا اور امراض قلب

پیش کرتے ہیں جس میں امراض قلب سے بچاؤ کی تدابیر حملہ قلب کے بعد کی احتیاط، خوراک میں ردوبدل اور یوگا کی خاص ورزشیں پیش کی گئی ہیں جو علی الخصوص امراض قلب میں نافع ہیں، نیز فن یوگ کی شہرہ آفاق ترین

انداز انبساط Relaxation

کی تعلیم و توضیح با تفصیل کی گئی ہے تاکہ اس ترین کے سرانجام دینے سے کارروزی رگوں (Coronary Arteries) کی مقنود لچک بحال ہو اور اس کا عامل مکمل طور پر صحت یاب ہو کر زندگی کی رعنائیوں سے لطف اندوز ہو سکے۔

قیمت 200/-

ادارہ علوم تجلی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290

## ہومیو پیتھی اور کیس ٹیکنگ

### CASE TAKING

آپ ایک ہومیو پیتھن کی حیثیت سے کسی مریض کو دیکھنے اس کے گھر تے ہیں یا مریض کو آپ کے کلینک میں لایا جاتا ہے تو آپ دیکھیں گے کہ مریض سخت تنگی تنفس کا شکار ہے۔ وہ سانس کی آمد و شد کو بدل کرنے کی سر توڑ کوشش کر رہا ہے۔ اسے کسی کل چین نہیں نہ ہی وہ آرام سے لیٹ سکتا ہے اور نہ ہی بیٹھ سکتا ہے۔ بعض اوقات وہ سانس باہر نکالنے کی کوشش میں آگے کو جھٹک جاتا ہے مگر پھر بھی اسے ناکامی ہوتی ہے۔ وہ کچھ بیٹھا چاہتا ہے مگر اس ذرے نہیں پیتا کہ کیس تنگی تنفس میں اضافہ نہ ہو جائے۔ اکثر اوقات جب دورہ کی شدت ہوتی ہے تو اسے یقین ہو جاتا ہے کہ یہ بس اس کے آخری سانس ہیں اور وہ چند لمحوں ہی میں راسی ملک عدم ہو جائیگا ایسے مواقع پر ایک ہومیو پیتھن کی حیثیت سے آرکینیم الیم Arsenicum Album کی دوا ذہن میں آتی ہے اور یہ دوا مریض کو دسے دی جاتی ہے۔ چنانچہ یہ دوا مریض کو دینے کے بعد مرض میں کچھ افادہ ہوتا ہے۔ مگر یہ افادہ دیرپا نہیں ہوتا۔

اب مریض کی دیگر علامات پر غور کیا جاتا ہے تاکہ کوئی خاص علامت ظاہر ہو جائے۔ مثلاً اگر مریض تنگی تنفس کے باوجود بستر پر سیدھا لیٹا ہوا ہے تو اس علامت کی دوا سورائنم Psorinum ہے اگر مریض اس حالت میں اس طرح جھٹھا ہوا ہے کہ اس کے گھٹنے سینے کے ساتھ Knee Chest Position لگے ہوئے ہیں اور وہ



سانس کی آمد و شد کو تارل کرنے کی کوشش میں لگا ہوا ہے تو اسے میڈورنیم 200 Medorrhinum 200 دی جائے اس دوا سے انشائدہ مریض کا دورہ دمہ اختتام پذیر ہو جائیگا۔

اگر مومن سون کے موسم میں دورہ دمہ کا آغاز ہو تو ایسے مریض کو نیٹر م سلف Natrum Sulph دی جائے اور اس کے برعکس اگر مریض کو موسم مومن سون میں انقارہ رہتا ہے تو ایسے مریض کو کاسٹم Causticum دی جائے۔ ان ادویہ کے استعمال سے حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے مرض جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔

اگر کسی مریض کو عین میں مدافعتی ٹیکے Vaccinations لگائے گئے ہوں اور انحصار صحت کے ساتھ ان کا رزی ایکشن بھی ہوا ہو تو ایسے مریض کو سیلیشیا Silicia یا تھو جال Thuja یا تھو جال دی جائے تاکہ ان ٹیکوں کے اثرات بد زائل ہو سکیں (یاد رہے مدافعتی ٹیکوں کے اثرات بد تازہ نگہ پیچھا نہیں چھوڑتے تا آنکہ انہیں ہو سیو ادویہ کے ذریعے زائل نہ کر دیا جائے)۔

بعض والدین اپنے بچوں کے بارے میں متلاتے ہیں کہ ان کے بچے کو نئے چاندیا پورے چاند پر دمہ کا حملہ ہو جاتا ہے ایسے بچے کے لئے درج ذیل ادویہ علامات کے مطابق دی جائیں۔

Silicia	سیلیشیا
Phosphorus	فوسفورس
Alumina	الیومینا
Sulphur	سلفر

اگر کسی بچے یا نوجوان کی فیملی ہسٹری میں برونکائٹس Bronchitis نمودیا Pneumonia یا پلیرسی Pleurisy کا ذکر ہے تو ایسے مریض کو Bacillinum-200 دی جائے یا ورہے اس دوا کا بعض اوقات سخت رزی ایکشن ہوتا ہے۔ چنانچہ رزی ایکشن کا علاج علامات کے مطابق کیا جائے۔ اگر کسی بچے یا نوجوان مرد یا عورت جو مرض دمہ میں مبتلا ہے کی ہسٹری میں Ringworm یا عجزیما Eczema یا کسی بھی جلدی مرض کا ذکر ہے تو اسے بھی Bacillinum-200 دی جائے۔ اگر کسی مریض کے مرض دمہ کا موسم گرما میں اضافہ ہو جاتا ہو تو اسے Leuticum نامی دوا دی جائے۔ ایسے ہی یہ دوا اونچے مقامات پر متیم افراد کے دمہ کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

جب دورہ دمہ کسی خاص وقت مثلاً ہر ہفتے ہر ماہ یا ہر سال باقاعدگی کے ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہو ایسے دورہ دمہ کی خطایابی کے لئے ہمیشہ انٹی سور Anti Psora ادویہ دی جائیں کیونکہ اس طرح کا مرض موروثی ہوتا ہے اور پشت با پشت سے چلا آتا ہے۔ یاد رہے آر سینیئم الیم Arsenicum Album سلفر Sulphur گریفائٹس Graphites سورینم Psorinum کے علاوہ کئی دیگر ادویہ بھی انٹی سور ہیں۔ مگر مرض دمہ کے حوالے سے صرف وہی ادویہ استعمال کی جائیں جو دورہ دمہ کو ملتوی یا اس کی شدت و مدت کو کم کرنے کے لئے دی جاتی ہیں۔

### قوت مدافعت بڑھانے کے ٹیکے

ایسے افراد جنہیں مختلف امراض کے خلاف قوت مدافعت بڑھانے کے ٹیکے

دیئے گئے ہوں اور ان ٹیکوں کے کچھ غرض بعد دورہ دمہ وقوع پذیر ہوا ہو۔ تو ایسے افراد کو سب سے پہلے Thuja لای جانے یا ایسے افراد کو بھی تھو جانی جائے جنہیں لوپچی جگہ سے نیچے گرنے مردوں کے خواب اور بد قسمت ہو جانے کے خواب نظر آتے ہوں۔

### جلدی امراض کی ہسٹری

جن افراد کو چین میں جلدی امراض لاحق ہوئے ہوں ان میں سب سے پہلے تھو جال Thuja دینے کے بعد سلفر 30 Sulphur 30 دی جائے کیونکہ ان افراد کے جلدی امراض کو تھو جال یا تھو رادو سے دبا دیا گیا ہو گا جس کے نتیجے میں دے ہوئے جلدی امراض بھی بدل کر دمہ کی شکل میں نمودار ہو گئے ہوں گے۔ اکثر اوقات سلفر دینے سے دے ہوئے جلدی امراض عود کر آتے ہیں اگر ایسا ہو تو پہلے مر لیض کو دیگر انجی سور Anti Psora لای دیا جائے بعد ازاں ان کا علاج علامات کے مطابق کیا جائے۔ اگرچہ سلفر زبردست انجی سور ادوا ہے۔ مگر اس دوا کی Aggravation بھی شدت کی ہوتی ہے لہذا اسے آغاز میں 30 طاقت تک دی جائے۔ بعد ازاں اس طاقت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

### مرطوب موسم اور دمہ کے مر لیض

بعض افراد کو مرطوب موسم میں دورہ دمہ کثرت اور شدت سے ہوتا ہے۔ ایسے مر لیض کو تھو جال Thuja کے ساتھ ساتھ نیٹرم سلف Natrum Sulf اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ نیٹرم سلف ایسے افراد کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے جنہیں

دریاد نمہ۔ جھیل یا سمندر کے پاس رہنے سے مر لیض دمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

### خشک آب و ہوا اور دمہ کے مر لیض

ایسے مر لیض جنہیں خشک آب و ہوا کے خطوں میں مقیم ہونے سے دورہ دمہ کثرت سے اور تیز ہوتا ہو ایسے مر لیضوں کے لئے تھو جال یا نیٹرم سلف کی بجائے کاسٹیم Causticum علی درجہ کی دوا ہے اگر ایسے مر لیضوں کو ڈروسیرو Drosera بھی دی اشیاء کے استعمال سے اتفاق ہوتا ہو تو ایسے مر لیضوں کو ڈروسیرو Drosera بھی دی جائے (یاد رہے ڈروسیرو انجی ٹی بی Anti-Tuberculosis دوا بھی ہے اور دمہ کے مر لیض پر ٹی بی کا اثر بھی ضرور ہوتا ہے اگرچہ ٹی بی کو طاقت ور ادویہ سے دبا دیا گیا ہو۔ اور مر لیض کے پیچیدہ ہونے کا ایک سرے بالکل صاف ہو اور ایسے ہی مر لیض کا باقیہ بھی ٹی بی کے جراثیم AFB سے پاک ہو۔

### سردی لگ جانے سے دورہ دمہ

اگر سردی لگ جانے سے دورہ دمہ وقوع پذیر ہو جائے تو ایسے مر لیض کو اپنی کاک IPEO-30 30 دی جائے اس سے مر لیض کو خاصا اتفاق ہو جاتا ہے بعد ازاں تھو جال علاج کیا جائے۔

### بد ہضمی اور پیٹ کی خرابی سے دمہ

اگر بد ہضمی یا پیٹ کی خرابی سے حملہ دمہ ہو جائے تو ایسے مر لیض کو نکس وامیکا Nux Vomica دی جائے اگر دوسے کا حملہ شدید ہو جس سے چہرہ آکسیجن کی

کئی کے باعث نیلا Cyanosis پر جائے تو ایسے مریض کو فوراً کیو پرم میٹ  
Cuprum Met دی جائے۔

### چند دیگر اہم ادویہ

درج ذیل ادویہ دورہ دمہ کو ٹالنے میں بہت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ عام طور  
پر مریض کو دورہ دمہ سے پہلے کچھ بے چینی ہوتی ہے جس سے اسے دورہ دمہ کے لاحق  
ہونے کا احساس ہو جاتا ہے۔ ایسے مواقع پر درج ذیل ادویہ دمہ کے حملے سے پہلے  
شروع کر دی جائیں تو اکثر دورہ دمہ ٹل جاتا ہے یا اس کی شدت و مدت انتہائی کم ہو جاتی  
ہے۔

Antimonium Tart	اشنی مونیم ٹارٹ
Antimonium Arsenicum	اشنی مونیم آرسینکیم
IPEC	اپنی کاک
Pulsatilla	پلساٹلا
Senega	سینگا
Kali Bichromicum	کالی بائی کرومیکم
Arsenicum Iodide	آرسینکیم آئی اوڈائیڈ
Blatta Orient M.T.	بلاٹا اورینٹ مدر ٹیچٹر
	بلاٹا اورینٹ مدر ٹیچٹر کے دس قطرے گرم پانی میں ملا کر دیئے جائیں تو مریض کو دمہ سے فوری افاقہ ہو جاتا ہے۔

### پھیپھڑوں کے مختلف امراض

ایسے افراد جو پھیپھڑوں کے امراض مثلاً براونکائٹس Bronchitis، برانکائی  
دمہ Bronchial Asthma اور ہوا کے پیاتے Emphysema کے شکار  
ہوں ان کے لئے سلفیورک ایسڈ 30 Sulphuric Acid 30 عمدہ دوا ہے۔

### بلند فشار خون اور دمہ کے مریض

ایسے مریض جنہیں مرض دمہ کے ساتھ ساتھ بلند فشار خون High  
Blood Pressure کا عارضہ بھی لاحق ہو انہیں درج ذیل ادویہ دی جائیں۔

Baryta Carb-6	برٹاکارب 6
Baryta Mur-6	برٹامیور 6
Viscum Album-6	ویسکم ایلم 6

### ہیپ کاہی اور دمہ HAY FEVER

ایسے افراد جنہیں ہیپ کاہی کا عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہو اور دمہ مرض دمہ کا  
شکار بھی ہوں۔ ان افراد کے لئے درج ذیل ادویہ بڑی مفید ثابت ہوئی ہیں۔

Allium Cepa	ایلم سپا
Ambrosia	ایم بروشیا
Euphrasia	یوفریشیا
Sabadilla	ساباڈیلا
Sambucus	سامبوسکس



## NOSODES نوسودز

حال ہی میں ہو میو پیتھن کی ایک نئی دوا 'Winter Nosodes' کے نام سے متعارف ہوئی ہے۔ اس دوا میں درج ذیل اجسام کی باقیات کی طاقتیں Potencies بتائی گئی ہیں۔

H. Influeuze A&B

Bacillinium

Streptococci

Staphylacocci

یہ دوا 30 طاقت میں مریض کو ہر پختہ دی جاتی ہے۔ اور دمہ کے دورہ کو ملتوی کرنے میں بڑی مددگار ثابت ہوئی ہے۔

### دورہ دمہ کو فوری ختم کرنے کی ایک اعلیٰ دوا

بلا تاورینٹالس مد تر ٹیچر Blatta Orientalis (M.T) 10 قطرے

چینی فلوئر انکازنا ٹاندر ٹیچر Passiflora Incabnata (M.T) 10 قطرے

ان قطروں کو ایک لونس گرم پانی میں ملا کر مریض کو پلائیں۔ انشاء اللہ دورہ دمہ فوری طور پر ختم ہو جائیگا۔

یہ دوا کئی مریضوں پر آزمائی جا چکی ہے یہ دوا خصوصیت کے ساتھ ایسے مریضوں کو دی جاتی ہے جنہیں آرسینکیم ایلیم Arsenicum Album کے استعمال سے کوئی افادہ نہ ہوا ہو۔

## مختلف مریضوں کے ہسٹری کیس

### کیس نمبر 1

ایک بچی جس کی عمر 3 سال تھی بغرض علاج لائی گئی۔ بچی کو مرض دمہ کا دورہ ہر طوب موسم (مون سون) پورے چاند اور ٹھنڈی اشیاء کھانے سے شدید ہوتا تھا۔ ایسے دمہ سے نجات اس وقت ملتی تھی جب تے ہو جاتی تھی۔

مریضہ کی ہسٹری سے معلوم ہوا کہ بچی کو دو ماہ کی عمر میں چیچک کا ٹیکہ Small Pox Vaccine لگایا گیا تھا۔ بعد ازاں مختلف امراض کی روک تھام کے لئے ہر ماہ مختلف ٹیکے لگائے گئے۔ ان ٹیکوں کے دیئے جانے کے بعد بچی کو نزلہ، کھانسی کی مسلسل شکایت رہنے لگی جب دو سات ماہ کی ہو گئی تو بچی کو سر پر ایگزیریا Eczema کا مرض لاحق ہو گیا چنانچہ بچی کو جلدی امراض کے ماہر ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ماہر ڈاکٹر نے کوئی مرہم دی جس کے لگانے سے "ایگزیریا" ٹھیک ہو گیا۔ بچی کے والدین خوش ہوئے کہ بچی کو ایگزیریا سے شفا ہو گئی۔ مگر ایگزیریا سے صحت مندی کے 4 ماہ بعد ایک اس پردہ کا تھلا ہو گیا۔

### دمہ اور ایگزیریا کی آنکھ بچولی

اب ہوا یہ کہ جب بچی کو دمہ کی دوا دی جاتی اس سے دمہ ٹھیک ہو جاتا مگر ایگزیریا دوبارہ نمودار ہو جاتا اور جب ایگزیریا کی دوا دی جاتی تو دمہ نمودار آتا دو سال بعد بچی کو پھر ویکسین Vaccine دیا گیا جس کے نتیجے میں بچی کا پورا جسم پھنسیوں Eruptions

سے بھر گیا چنانچہ چچی کو ماہر امراض جلد کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے کوئی مرہم لگانے کوئی دوا نہ دینی جس نے چھتیاں تو تھیک ہو سکیں مگر دمہ کا حملہ پھر شروع ہو گیا۔ اب چچی کو ماہر امراض سینہ کے پاس لے جایا گیا۔ چچی کے پیچھے ہونے والے ڈاکٹر نے کہا کہ اسے کیا گیا اور دیگر ٹیسٹ کئے گئے چنانچہ ماہر امراض سینہ نے ”ہوا کے پیاسے“ یعنی Emphysema تشخیص کیا اور چچی کو آئینی ہیلتھ کے علاوہ کارٹی سون Cortisone اور کھانسی کے کئی شربت دیئے۔ مگر چچی کو اس علاج سے معمولی فائدہ ہوا۔ چنانچہ چچی کو ہومیو پیتھک علاج کی غرض سے لایا گیا اور چچی کو ہومیو پیتھک علاج یوں کیا گیا۔

### چچی کا ہومیو پیتھک علاج

سب سے پہلے چچی کو تھو جا 200 Thuja-200 کی 3 خوراکیں صبح دوپہر اور شام گودیں گئیں۔ دوسرے روز اپنی کاک 30 IPEC-30 کی چار خوراکیں دی گئیں اور ایک ہفتے تک اپنی کاک تین دن گئی۔ ایک ہفتے کے بعد چچی کی طبیعت سنبھل گئی۔ کئی شخص کہہ رہے تھے کہ چچی کی طبیعت مند نظر آنے لگی۔ اسے میں موسم مون سون کا آغاز ہو گیا اور ساتھ ہی ساتھ چچی کو کئی شخص کی شکایت عود کر آئی۔ اب چچی کو نیٹرم سلف 30 30 Natrum Sulf کی 3 خوراکیں دی گئیں جس سے کئی شخص کی شکایت ختم ہو گئی۔ دوسرے روز اسے سیلیسیا 30 Silicia دی گئی۔ ان دونوں ادویہ کے استعمال سے چچی مکمل صحت یاب ہو گئی۔ مون سون کا پورا موسم ظہور و فوٹی مزرعہ گیا۔ دوسری گرمیوں کے آغاز پر چچی کو اس سال کی شکایت ہو گئی اور ساتھ ہی ساتھ جلد پر چند چھتیاں Eruptions بھی نکل آئیں۔ چنانچہ چچی کو سلفر 200 کی 3 خوراکیں دی گئیں اس کے ایک ہفتے بعد ایک خوراک سلفر 100 Sulphur-100 دی گئی اس سے

کچھ روز تک تو چھتیاں میں زیادتی Aggravation ہوئی مگر بعد ازاں تمام چھتیاں غائب ہو گئیں۔ چچی مکمل طور پر دمہ یا ہوا کے پیاسے اور ایگزیمات سے صحت یاب ہو گئی یہ ایک چھیدہ اور حیرت انگیز تیس تھا۔

### کیس نمبر 2

ایک ایلو پیتھک ڈاکٹر کو جس کی عمر 35 سال تھی مون سون میں دمہ کی سخت شکایت ہو جاتی تھی۔ اس موسم کے آغاز سے کچھ روز پہلے موصوف کو نزلہ زکام اور کھانسی کی شکایت کے ساتھ ساتھ سینہ بلیٹم سے بھر جاتا اور پھر حملہ دمہ ہو جاتا تھا اسے اکثر قبض اور فلو کی شکایت بھی رہتی تھی۔ علاوہ ازیں مریض کو 18 سال قبل ملیریا بھی ہوا تھا جسے کوئین کے ذریعے ”ٹھیک“ کر دیا گیا۔ مریض کو چھین میں ہر طرح کے مدافعتی ٹیکے Vaccines بھی لگائے گئے تھے۔ بیماری کی وجہ سے مریض ہمیشہ بد مزاجی تھے اور جملہ بات کا شکار رہتا تھا۔ چونکہ مریض خود فوٹیشن تھا اس لئے اپنے بے شمار دسٹ کرائے ہر قسم کا علاج کیا سوائے ہومیو پیتھک علاج کے چنانچہ آخری چارہ کار کے طور پر ہومیو پیتھک علاج شروع کیا گیا۔

### ہومیو پیتھک علاج

مریض کو مون سون کے حوالے سے آغاز میں نیٹرم سلف 6x Natrum 6x sulf دی گئی پھر اسی دوا کی طاقت کو آہستہ آہستہ بڑھایا گیا یہاں تک کہ آخری خوراک 50000 طاقت کی دی گئی۔ بعد ازاں مریض کو سیلیسیا 200 Bacillinum 200 دی گئی پھر کچھ غرضے بعد سیلیسیا 10000 کے تھو جا 10000۔

Thuja 1M کی ایک خوراک دی گئی۔ آخر کار علاج نثرم سلف پر ختم کر دیا گیا اور وہ اس مرض سے بیش بہت لے لئے نجات پا گیا۔

### کیس نمبر 3

مریض کی عمر 37 سال تھی اور دمہ کا آغاز 30 سال پہلے ہوا تھا۔ دمہ کا حملہ ٹھنڈی اشیاء اور مرغین غذا کھانے سے شدید ہوتا تھا۔ البتہ کھلی ہوا میں چل قدمی کرنے سے افادہ ہو جاتا تھا۔

تھچن میں کئی امراض مثلاً Malaria، Ringworm، Athlete Foot کا شکار رہا اور ان غوارش کا علاج طاقت ور ادویہ سے کیا گیا۔ ہسٹری کے مطابق مریض کی والدہ بھی دمہ کی مریضہ تھیں۔

### ہومیوپیتھک علاج

سب سے پہلے مریض کو سلف 200 سے لیکر 50,000 طاقت تک دی گئی یہ دوا اس لئے دی گئی کیونکہ مریض تھچن سے جلدی مرض دوا کا مریض رہا تھا بعد ازاں اسے کاربوئیج 30 اور انٹنی مونیم ٹارٹ Antimonium Tart 30 دی گئیں۔ ان ادویہ کے استعمال سے خاصاً افادہ ہوا مریض سے صدمہ کے بارے میں پوچھ گچھ کی گئی تو معلوم ہوا کہ مریض کو مرطوب موسم میں دمہ سے افادہ رہتا تھا اور موسم گرما میں مرض کا شدید حملہ ہوتا تھا چنانچہ آخر میں مریض کو کاسیئم 200-Causticum-200 طاقت سے شروع کر کے 10,000 تک طاقت کی دوا دی گئی۔ اس علاج سے مریض مکمل طور پر شفا یاب ہو گیا۔

### انداز انبساط قلب

آج کے ترقی یافتہ اور تیز رفتار دور نے انسان کو تھکا دیا ہے۔ تھکن کے باعث انسان ٹوٹ پھوٹ رہا ہے۔ تھکن نے اسے آدھ مو اکردیا ہے۔ اس کا الگ الگ دکھتا ہے مگر اس کے پاس تھکن دور کرنے کا کوئی ذریعہ نہیں۔ اسے رات کو نیند نہیں آتی۔ نیند لانے کے لئے خواب آور ادویہ اس کی ضرورت بن گئی ہیں۔ اسے ڈیپریشن Depression کی بھی شکایت ہے لہذا ڈیپریشن دور کرنے کے لئے اسے دافع کساد ادویہ Anti Depressant Drugs چاہئیں۔ مختلف نفسی جسمی امراض Psychosomatic Disorders جو خصوصیت کے ساتھ آج کے تیز رفتار دور کا عطیہ ہیں نے اس کا احاطہ کر لیا ہے اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر وہ کیا کرے۔ اسے کسی پل قرار نہیں۔ دن کو چھین نہ رات کو آرام میسر ہے۔

آئیے! ہم آپ کو ان تمام مساعد حالات گراں ہار اتفاقات اور صبر آزما اوقات سے نبرد آزما ہونے کا تیر بہدف نسخہ بتاتے ہیں یقیناً جانے اگر آپ ان ہدایات کے مطابق اس ”نسخہ کیمیا“ پر کار بند ہو گئے۔ تو چند ہفتوں کے اندر اندر آپ کی عمر بھر کی جمع شدہ تھکن بے سکونی بے قراری ڈیپریشن اور بے چینی کا غور ہو جائے گی۔ آپ نفسی جسمی امراض سے صحت یاب ہو کر نئی اور پرسرست زندگی کا آغاز کر سکیں گے نیند لانے اور سکون کی خاطر آپ کو خواب آور مسکن ادویہ کی ضرورت نہیں رہے گی۔ آپ سسر پر دراز ہوتے ہی گرمی اور میٹھی نیند کی آغوش میں چلے جائیں گے اگر آپ امراض قلب یا بلند فشار خون کے مریض ہیں تو اس نسخہ کیمیا اور یوگ کی دیگر مشقوں



کے ذریعے مکمل طور پر صحت یاب ہو کر زندگی کی رہنمائیوں سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

انداز انبساط قلب پر عمل پیرا ہونے کے بعد نہ صرف جسم انسانی کے ہر رگ و پے میں آکسیجن کی فراوانی ہو جاتی ہے بلکہ جسم دباؤ تناؤ اور حلقوں سے رہنمائی کے باعث حیران کن سرعت و انبساط طرز خیز اور نشاط افزا کیفیات سے سرشار ہو کر مائل بہ صحت ہو جاتا ہے۔ یہ فرحت انگیز لحظات روح اور جسم کی گہرائیوں میں اتر کر ہر سو رنگینیاں بکھیر دیتے ہیں اور یوں محسوس ہونے لگتا ہے کہ؟

روشِ روشِ نغمہ طرب ہے چمن چمن چمن چمن رنگ و بو ہے  
طیور شاخوں پہ ہیں غزل خواں، کلی کلی گنگنا رہی ہے

### طریقہ

پہلا حصہ : جب آپ شام کو تھکے ماندے اور نلے ہوئے گھر آئیں تو حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد اگر ممکن ہو تو نمائیں منانے کے بعد کسی پرسکون کمرے میں قائلین یا چاندنی پر پاؤں پھیلا کر سیدھے لیٹ جائیں دونوں ہاتھوں کو جسم سے الگ کر کے چاندنی پر اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی پتیلیوں کا رخ اوپر کی طرف ہو۔ آنکھیں بند کرویں جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

دوسرا حصہ : اب دائیں ٹانگ چاندنی سے تقریباً چھ انچ اوپر اٹھا کر اس میں تناؤ کی کیفیت پیدا کریں ٹانگ میں تناؤ کی کیفیت پیدا کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنی چاندنی سے اٹھی ہوئی ٹانگ کے پاؤں کے پیچہ کو موڑ کر سامنے کی دیوار سے لگانے کی

کوشش کریں۔ اگرچہ آپ کے پاؤں کا پیچہ دیوار سے لگ تو نہ سکے گا مگر اس میں خاطر خواہ تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ اور یہی ہمارا مطلوب ہے۔ اس تو اس تناؤ کی کیفیت میں ایک سے بیس تک گنتی گنیں جب بیس تک پہنچیں تو اس ٹانگ کو چاندنی پر اس طرح گرائیں گویا پوری ٹانگ بے جان ہو کر چاندنی پر گر گئی ہے اور اس میں کسی قسم کا تناؤ یا کھچاؤ نہیں ہے۔ اب یہی عمل بائیں ٹانگ پر دہرائیں اور اسے بھی بے جان کر کے چاندنی پر گرا دیں۔

تیسرا حصہ : اب سرین یا کولوں Buttocks کو معمولی سا چاندنی سے اوپر اٹھائیں اور پہلے کی طرح ایک سے بیس تک گنتی گنیں۔ بیس تک گنتی گئے کے بعد سرین کو آہستگی سے چاندنی پر رکھ دیں گرائیں نہیں۔ یہ ایک سخت تاکید ہے۔

چوتھا حصہ : اب کمر کو چاندنی سے معمولی سا اوپر اٹھائیں تاکہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں تناؤ پیدا ہو سکے۔ حسب معمول کمر کو چاندنی سے اٹھانے کے بعد ایک سے بیس تک گنتی گنیں جب بیس تک پہنچیں تو آہستگی سے کمر کو واپس چاندنی پر رکھ دیں گرائیں نہیں۔ کمر گرائیں نہیں۔

پانچواں حصہ : اب دایاں بازو تقریباً چھ انچ تک اٹھائیں۔ منحنی ہند کر کے اسے بھی سخت کھچاؤ کی کیفیت سے دوچار کر کے ایک سے بیس تک گنتی گنیں۔ جب بیس تک گنتی گنیں چکیں تو اس ہاتھ کی منحنی کھول دیں اس بازو کو بھی منحنی کھولنے کے بعد ٹانگ کی طرح بے جان کر کے چاندنی پر گرا دیں۔ یہی عمل دوسرے بازو کے ساتھ کریں اور اسے بھی بے جان کر کے چاندنی پر گرا دیں۔

چھٹا حصہ : اب سر کو چاندنی سے اتنا اٹھائیں جتنا آسانی اٹھا سکتے ہیں مگر کوشش یہ کریں کہ آپ کی ٹھوڑی آپ کے سینے پر تک جائے اگر ٹھوڑی سینے پر نہ لگ سکے تو کوئی خرچ نہیں، بیس رک جائیں اور ایک سے تین تک گنتی گنیں۔ تین تک گنتی گنے کے بعد سر کو نہایت آہستگی سے واپس چاندنی پر رکھ دیں۔ گرائیں نہیں۔ یاد رہے کہ سر کے ہچکچاہٹ پر معمولی سی چوٹ یا ضرب سخت ضرر رساں ہو سکتی ہے کیونکہ مرکزی عصب بصرات Optic Nerve سر کے اسی حصہ میں واقع ہوتا ہے اسی لئے یہ حصہ سر ہوائی نازک ہوتا ہے۔

ساتواں حصہ : مندرجہ بالا تمام افعال سر انجام دینے کے بعد دل ہی دل میں یہ الفاظ پانچ مرتبہ دہرائیں ”میرا تمام جسم ڈھیلا اور بے جان ہو چکا ہے۔ میرے جسم کے کسی حصے میں تھکاپ یا کھچاؤ نہیں۔“ ان الفاظ کے دل ہی دل میں دہرانے کے بعد آپ واقعی یہ محسوس کرنے لگیں گے کہ سچ سچ آپ کا جسم ہر قسم کے دباؤ تھکاپ یا کھچاؤ سے آزاد ہو چکا ہے اور یہ کہ آپ کا پورا جسم مکمل آرام کی حالت میں ہے۔

آٹھواں حصہ : اب اپنی توجہ ناف پر مرکوز کر دیجئے اور سانس کو اپنی مرضی سے آنے جانے دیجئے۔ سانس پر کسی بھی طرح کی قدغن نہ لگائیے آغاز میں اکثر اوقات سانس گھرا لیا پڑتا ہے۔ اگر آپ ایسی ضرورت محسوس کریں تو گھرا لیا سانس بلا تامل لے لیجئے۔ ہاں تو ناف پر توجہ مرکوز کرنے کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ سانس آپ سانس خارج کرتے ہیں تو ناف قدرے نیچے ہو جاتی ہے۔ اس ناف کے اسی اتار چڑھاؤ پر نظر رکھئے کہ کب ناف اوپر اٹھی ہے اور کب نیچے جاتی ہے کوئی خیال آئے تو اس

آہستگی سے ہٹا دیجئے اور پھر توجہ ناف پر مرکوز کر دیجئے۔

نہم فصر ہے ایہ عمل آسان نہیں۔ آغاز میں اندازاً نصف قلب کرتے ہوئے پانچ منٹ کے اندر اندر بے چینی سی محسوس ہونے لگتی ہے۔ یہ لاشعوری مزاحمت ہے لہذا اس مزاحمت کا ڈٹ کر مقابلہ کیجئے۔ اور دل میں ٹھان لیجئے کہ آج ہر حال میں کم از کم تیس منٹ تک یہ انداز سر انجام دینا ہی ہے اگر آپ نے پہلے روز اس لاشعوری مزاحمت کے آگے ہتھیار ڈال دیئے تو پھر آپ اس مراقبے کو ہمیشہ ہمیش کے لئے ختم سمجھئے۔ لہذا کسی بھی صورت میں پہلے روز ہی سے اس لاشعوری مزاحمت کا ڈٹ کر مقابلہ کیجئے۔ اور جب تک تیس منٹ ختم نہ ہو جائیں اپنی جگہ سے ہرگز نہ ہلیئے۔

### وقت کا تعین

آغاز میں وقت کا تعین یا تو نام نہیں سے کیجئے یا سانس کی دیوار پر کلاک لگا کر کیجئے۔ کلاک کے ذریعے وقت کے تعین کی صورت میں جب آپ کو اندازہ ہو کہ تقریباً تیس منٹ پورے ہو چکے ہیں تو لیٹے ہی لیٹے آہستہ سے آنکھیں کھول کر کلاک کو دیکھ لیجئے۔ ہمیں تجربہ ہے کہ متبذی وقت کے معاملہ میں بڑا سخت دھوکہ کھاتا ہے وہ تقریباً دس منٹ کے بعد ہی تصور کرنے لگتا ہے کہ تیس منٹ ہو چکے ہیں آغاز میں یہ تیس منٹ گزر کر ہی نہیں دیتے۔ لہذا جو نم کلاک دیکھ کر معلوم ہو کہ ابھی تیس منٹ نہیں ہوئے تو دوبارہ آنکھیں بند کر کے حسب سائن ناف کے اتار چڑھاؤ پر توجہ مرکوز کر دیجئے آپ جب آپ دوبارہ آنکھیں کھولیں تو تیس منٹ کی بجائے اکیس یا اکیس منٹ ہو چکے ہوں تو سبحان اللہ۔ یاد رہے کہ اس مراقبہ کا وقت تیس منٹ سے 90 منٹ تک کا ہے۔

## دوران مراقبہ دماغ کی کیفیات

انداز انبساط کے آغاز سے دس منٹ کے اندر اندر دماغ کے سمیکٹھیک سسٹم کے افعال آہستہ آہستہ معطل ہو جاتے ہیں اور اس کی بجائے دماغ کا دوسرا نظام یعنی پیرا سمیکٹھیک سسٹم فعال ہو جاتا ہے۔

پیرا سمیکٹھیک کی فعالیت سے دماغ سے ایک ہارمون جسے ایسی ٹل کو لائن Acetyl Choline کہتے ہیں کا افراز شروع ہو جاتا ہے۔ یہ ہارمون تھکاوٹ دباؤ اور تازہ کو دور کر کے جسم کے انگ انگ کو پرسکون کر دیتا ہے۔ علاوہ ازیں اس دماغی نظام کی فعالیت سے درج ذیل افعال ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

- 1۔ دل کی دھڑکن کا نرم رہ جاتا۔
- 2۔ خون کی نالیوں کا پھیل جانا۔ اور ان میں خون کی روانی کا سست ہو جانا۔ یا ذرے بلند فشار خون میں خون کی نالیاں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں جس کے باعث خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے۔ لہذا یہ انداز بلند فشار خون کا شافی علاج ہے۔
- 3۔ آنکھوں کی پتلیوں کا سکڑ جانا۔
- 4۔ پسینہ، لعاب و عین اور رطوبت، معدہ کا افراز بند ہو جانا۔
- 5۔ دماغ سے تھینا لہروں Theta Waves کا نکلتنا۔ یا ذرے دماغ سے تھینا لہریں اسی وقت نکلتی ہیں جب پورا جسم مکمل پرسکون ہو۔

## انداز انبساط قلب کے بعد

انداز انبساط قلب سرانجام دینے کے بعد آپ ان قلبی و ذہنی امراض سے چھٹکارا پالیں گے۔ جنہوں نے آپ کو زندہ درگور کر رکھا ہے۔ آپ اس ”ہم نماؤ خول“ سے رہائی پالیں گے۔ جو آپ نے بلاوجہ اپنے اوپر چڑھا رکھا ہے آپ کے جسم اور ذہن میں ہم آہنگی پیدا ہو جائے گی۔ جس کے نتیجے میں آپ نہ صرف امراض قلب بلکہ ہمہ قسم امراض سے چھٹکارا پالیں گے۔ اس انداز کے مسلسل سرانجام دینے سے آپ میں ہمت، استقلال اور حوصلہ پیدا ہو گا آپ اگر چاہیں تو آپ اپنے دماغ سے دس گنا زیادہ کام لے سکتے ہیں۔ ذہن کے معمول خزانے سے آپ ایسے گہرے غائب اور ذہینی جواہرات نکال سکتے ہیں کہ دنیا دنگ رہ جائے۔ مگر ان دماغی قوتوں کو بروئے کار لانے کی پیمادہ شرط یہ ہے کہ آپ کے ذہن، دماغ اور اعصاب کی تمام قوتیں ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں۔ ان قوتوں کے ایک نقطہ پر مرکوز ہونے سے آپ کی شعوری رو جو ہمہ وقت انسان کو بیرونی دنیا سے الجھائے رکھتی ہے۔ حاضری طور پر معطل ہو جاتی ہے اور انسان دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے۔ لاشعوری در پیچھے کھٹے لگتے ہیں اور حافظے کے بند دروازے وا ہو جاتے ہیں۔ طالب ایسی نادیہ اور او جھل دنیا کا نظارہ کرنے لگتا ہے جو اس کے وہم و گمان میں بھی نہیں ہوتی۔ اس نعمت المست کی کچھ دلکشی نہ پوچھئے۔ علامہ فرماتے ہیں :-

فیض یہ کس کی نظر کا ہے؟ کرامت کس کی ہے؟  
وہ کہ ہے جس کی نگہ مثل شعاع آفتاب



## اختتام کتاب

حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے کتاب ”یوگا اور دھرم“ اختتام پذیر ہوئی۔  
اب دیکھئے قادر مطلق ہمیں دیگر مشہور کتب کی تکمیل کی کب توفیق دیتا ہے۔ ویسے اب  
ہمارے چل چلاؤ کا زمانہ۔ یہ فقیر کسی بھی لمحے رائی ملک عدم ہو سکتا ہے۔  
چراغ بجھتے چلے جا رہے ہیں سلسلہ وار  
میں خود کو دیکھ رہا ہوں فسانہ ہوتے ہوئے  
مگر یاد رہے بقول حافظؒ

قدم در برف مدار از جنازہ حافظ

کہ اگرچہ غرق گناہ است می رود بہ بہشت

(آزاد ترجمہ) حافظ (یعنی اس فقیر) کے جنازہ میں شرکت سے گریز مت کیجئے۔  
اگرچہ یہ فقیر گناہوں میں غرق ہے۔ مگر حق تعالیٰ کے فضل و کرم سے سوئے بہشت  
رواں دواں ہے۔

العبد

محمد اے گوشہ نشین

گلستان جوہر کراچی۔

ڈاکٹر فتح علی خان عفی عنہ

10 اکتوبر 2002ء

ن 3 مر 10

فن یوگ پر اپنی نوعیت کی منفرد کتب کے مصنف

ڈاکٹر فتح علی خان

80.00 روپے

100.00 روپے

100.00 روپے

100.00 روپے

200.00 روپے

100.00 روپے

100.00 روپے

90.00 روپے

90.00 روپے

130.00 روپے

150.00 روپے

زیر طبع

زیر طبع

زیر طبع

زیر طبع

زیر طبع

زیر طبع

زیر طبع

کے حقیقت آشنا قلم سے

فن، یوگا حصہ اول

فن، یوگا حصہ دوم

فن، یوگا حصہ سوم (ثیلی پتھی)

یوگا تھراپی حصہ اول

یوگا امراض قلب

یوگا اور ذیابیطس

یوگا اور بینائی

یوگا اور ہریسٹ کیفیر

یوگا اور دمہ

یوگا اور جنسی امراض مردانہ

یوگا اور امراض زنانہ

یوگا تھراپی حصہ دوم

یوگا اور گردوں کے امراض

یوگا اور تحلیل نفسی

ہومیو پیتھک پریکٹس

یوگا آف تہمت

یوگا کے بعد

یوگا اور حمل

ادارہ علوم مخفی B-184، بلاک 15، گلستان جوہر، کراچی-75290